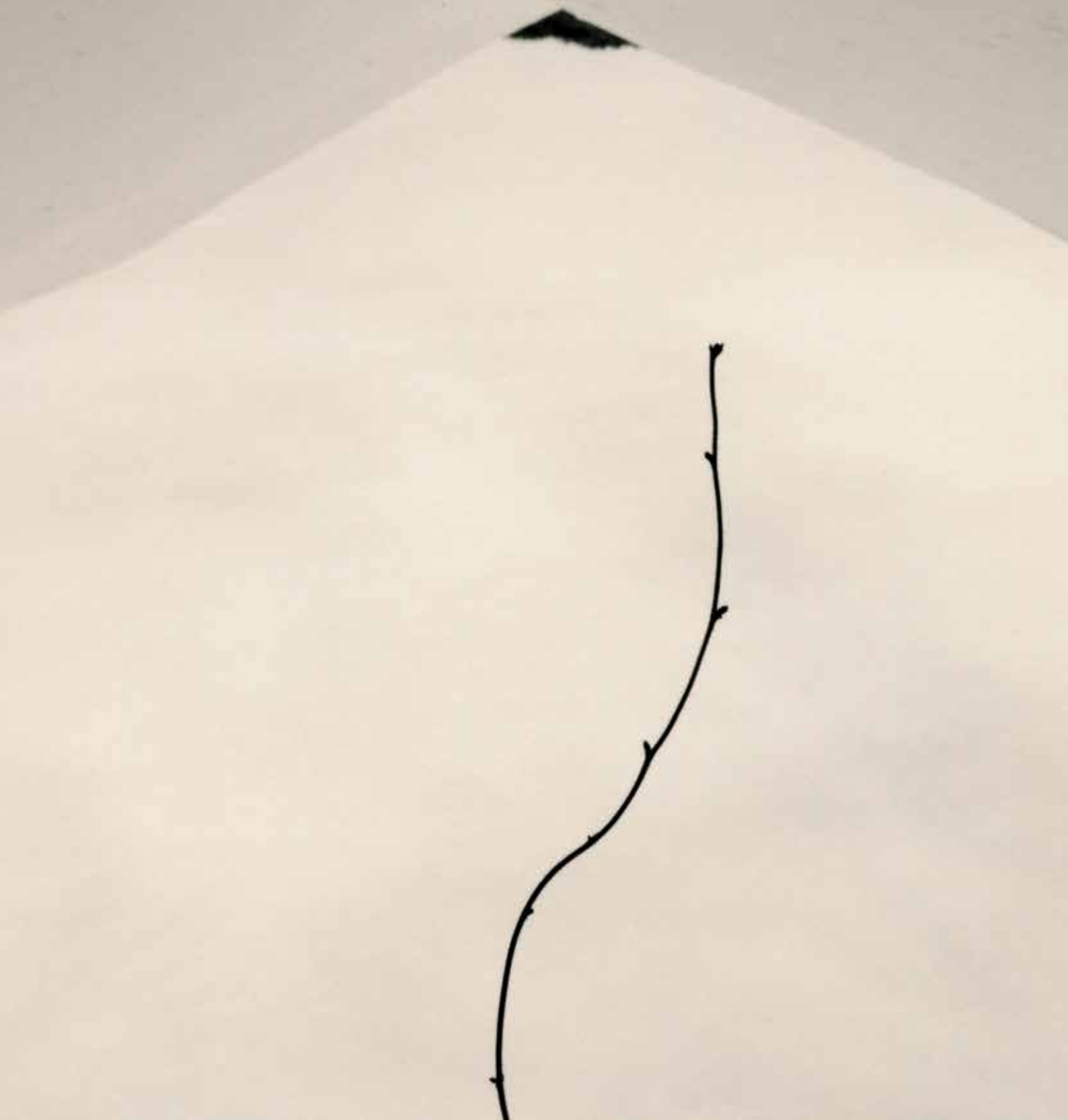


AIKIDO

Autorizzazione Tribunale di Roma
n°194/2018 del 6/12/2018
ISSN 0392-5633

Anno LII (giugno 2020)

RIVISTA DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE AIKIKAI D'ITALIA



AIKIDO

INDICE

Combattere questa paura - Messaggio dal Dōshu	2
L'aikidō non è uno sport - Comunicato del Waka sensei Mitsuteru Ueshiba	2
Messaggio del Maestro Hiroshi Tada	3
Spirito in situazione di incertezza e malattie	3
Messaggio del Presidente Franco Zoppi	4
Editoriale	5

La stella di Tada	6
Conversazione con il M° Ōsawa	14
<i>Storie di copertina: Shizuka</i>	18
La voce del cielo (una storia di Nakamura Tenpū)	20
A-un no kokyū e OM	23
I riti del nuovo anno nel tempio Raigo-in	29
<i>Conoscere l'aikidō</i> Le otto tappe della pratica: kin kai e kankai	32
<i>Mindfulness</i>	
Introduzione alla Mindfulness	36
Mindfulness per principianti, zen e aikidō	40
Mindfulness? Neuroscienziati e fisici a scuola dal Dalai Lama	47
<i>Foglie di carta Kekkai</i>	49
<i>Aikifiction</i>	50
<i>Aiki libri</i> L'Arte dell'Aikidō del Maestro Yoji Fujimoto	54
<i>Aiki lessico</i> Dalla mano <i>te</i> , al <i>waza</i> , la tecnica	57
Cicatrici Preziose	59
<i>Lettere alla redazione: Aikidō nel cuore</i>	59
Come attori di nō (in memoria del M° Udaka Michishige)	60



道
主
挨
拶

Combattere questa paura

Messaggio dal Dōshu

Il COVID-19 si sta diffondendo in tutto il mondo. Prego per la rapida guarigione di tutti coloro che ne sono stati toccati. Vorrei anche esprimere le mie più sincere condoglianze alle famiglie che hanno perso qualcuno a causa della pandemia.

In questi giorni in cui il COVID-19 continua a imperversare nel mondo, come misura precauzionale numerosi eventi e raduni sono stati ridotti o annullati. Percepriamo nubi oscure addensarsi e incombere sulla nostra società.

Per quanto concerne l'*aikidō*, si stanno annullando molti eventi nelle diverse regioni del mondo e molte persone non hanno modo di continuare ad allenarsi per via della chiusura dei loro abituali luoghi di allenamento. Benché inevitabile, ciò è assai triste.

La prevenzione della diffusione del virus e l'autotutela sono importanti. Ma al contempo non siamo forse sempre più esausti a causa del timore del contagio?

Non stiamo forse perdendo la nostra presenza di spirito e la nostra gentilezza?

Sembra che la nostra condizione mentale stia venendo messa a dura prova da questo virus.

“Il movimento circolare incarna lo spirito dell'aikidō, lo spirito dell'armonia”. Credo questo sia il pensiero più importante per noi in quanto esseri umani. Quest'oggi, in questo momento particolare, dobbiamo apprezzare lo spirito dell'armonia e non perdere il nostro senso morale di fronte alla paura del virus. Dobbiamo combattere questa paura senza perdere il nostro senso di moralità e resistere contro ogni forma di discriminazione verso gli altri, restare calmi e cortesi.

Finché la pandemia non sarà finita, e potremo quindi tornare alla nostra pratica quotidiana dell'*aikidō*, prego affinché tutti noi non dimentichiamo lo “spirito dell'armonia” e affinché si possa continuare a percorrere la stessa via insieme.

1 aprile 2020



L'aikidō non è uno sport

Comunicato del Waka sensei Mitsuteru Ueshiba

Caro Responsabile delle organizzazioni di *aikidō*. Il Fondatore Ueshiba Morihei Ō Sensei ha dichiarato che l'*aikidō* è una Via che, per mezzo dell'esercizio quotidiano, si propone di migliorare la natura umana e perseguire l'armonia sociale. Pertanto, qualsiasi forma di gara o competizione non è necessaria e non dovrebbe esistere in *aikidō*.

Se si introducessero gare e competizioni nell'*aikidō*, non sarebbe più *aikidō*.

Con ogni generazione di Dōshu, l'Aikikai ha portato avanti le proprie attività basandole su questo immutabile principio stabilito da Ō Sensei.

L'Honbu dōjō si aspetta che le organizzazioni di *aikidō* e i singoli praticanti nel mondo meditino una volta ancora e aderiscano alla filosofia di base dell'*aikidō* espressa dalle parole del Fondatore.

Aikikai Foundation
Il Responsabile dell'Honbu dōjō
Mitsuteru Ueshiba

Messaggio del Maestro Hiroshi Tada

A tutti i soci dell'Aikikai d'Italia

Tokyo, 18 maggio 2020

Gentili Soci,

come state vivendo questo periodo? Per la prima volta dal 1964, cioè da 56 anni, mi trovo a non poter praticare l'*aikidō* in Italia. A causa del corona virus, la pratica è sospesa anche a Tokyo, sia allo Honbu dōjō, sia presso il Gessōji dōjō.

Sono però certo che tutti i soci di ciascun dōjō stiano impegnandosi con ogni mezzo per continuare a praticare l'*aikidō*.

È in frangenti come questo che ci si rende conto, in maniera tangibile, di quanto sia importante il *kinorenma*, una pratica svolta anche nell'Aikikai d'Italia.

“Migliorare la propria padronanza delle leggi che regolano lo stato e l'utilizzo dello spirito e del corpo, sulla base di una tecnica di respirazione che aumenta l'energia vitale”: questo insegnamento, una gemma che giunge da una tradizione antica, è l'essenza stessa dell'*aikidō*. Auspico con tutto il mio cuore che possiate, in salute, superare con serenità questo momento confuso.

Hiroshi Tada

Spirito in situazione di incertezza e malattie

Quando lo spirito non riesce a distaccarsi dall'oggetto e rimane in situazione di insicurezza e di rigidità, se tale incertezza si trasferisce dallo spirito al corpo è facile ammalarsi. Sebbene ci si mostri esteriormente forti, in realtà la rigidità maschera la debolezza. Le preoccupazioni si incarnano in noi. Più ci si preoccupa della malattia e più si cade schiavi di essa. Si perde la concentrazione. Si entra in un circolo vizioso.

Quando ci si ammala è meglio innanzitutto lasciarsi andare alla malattia così come foglie che vengono trascinate dalla corrente di un fiume.

Poi bisogna ricevere energia dall'universo e far in modo di dimenticare la malattia. Occorre saper aspettare che si manifesti il potere curativo della natura. Si tratta di riuscire a utilizzare la forza vitale della natura.

Lo stesso vale per le tecniche usate nelle arti marziali. E per le opere realizzate da artigiani e artisti. Anche il modo per curarsi dalle malattie dipende da come utilizziamo la nostra forza vitale.

Hiroshi Tada, *Kinorenma*, p. 94

Aikido

Periodico dell'Aikikai d'Italia
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Autorizzazione Tribunale di Roma n°194/2018
del 6/12/2018
ISSN 0392-5633
Anno LII
(maggio 2020)

Redazione e amministrazione
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile
Lorenzo Casadei

Redazione:
Gianna Alice
Manuela Baiesi
Luisa Bargiacchi
Andrea Damascelli
Antonia Pezzani
Fabrizio Ruta
Francesca Romana Seganti
Koji Watanabe

Hanno collaborato a questo numero:

Marco Aliprandini
Marco Bordoni
Paolo Calvetti
Roberto Falconi
Francesco Fonte Basso
Petra Lanza
Giuseppe Marro
Francesca Scorretti
Cinzia Susca
Marta Ragazzino
Jacopo Regini
Luigi Romani
Luca Ungaro

Uno speciale ringraziamento a
Yamamoto Masao
e a Fabio Massimo Fioravanti
per i testi e le foto concesse
al M° Hayato Ōsawa
al M° George Ledyard
e alle maestre
Rebecca Teele Ogamo e
Monique Arnaud
per le interviste concesse

Sullo sfondo di p. 1 il M° Ueda nella "stanza dello specchio", *kagami no ma*, assistenti di scena danno gli ultimi ritocchi al costume per la seconda metà del Noh Tōru. La maschera è Chūjo, o 'comandante', usata per ruoli di uomini nobili. Foto di Fabio Massimo Fioravanti

I *kanji* e i *kana* che compaiono in questa rivista utilizzano il font *nagayama kai* i cui caratteri sono dipinti a mano dal maestro Nagayama Norio.

Messaggio del Presidente Franco Zoppi

Carissime socie e carissimi soci,

mentre mi accingo a scrivere questo editoriale l'Italia è afflitta dal covid-19.

È un momento particolarmente grave per la nostra nazione, ma credo per tutta l'umanità. Come molti hanno sottolineato i virus non hanno frontiere e sono invisibili. Fortunatamente tutte le nostre istituzioni si sono mosse al fine di contenere l'epidemia e prestare assistenza a coloro che più sfortunati hanno contratto il virus.

Vorrei unirmi insieme a tutti voi per rivolgere un profondo ringraziamento alle nostre istituzioni e a tutti coloro che in prima linea si adoperano per sconfiggere questa pandemia. Anche la nostra Associazione ha provveduto, prima cautelativamente e poi adeguandosi a quanto prescritto dal nostro governo, a sospendere ogni attività.

Il nostro Direttore didattico ci ha comunicato in questi giorni la decisione, presa con grande rammarico ma con altrettanto senso di responsabilità, di annullare prima gli stage di primavera e poi anche gli stage estivi del Kinorenma e Internazionale.

Tutti noi sappiamo quanto questi momenti siano importanti al fine dello studio della sua didattica.

Non appena questo periodo sarà superato il Consiglio direttivo insieme al Direttore didattico e alla Direzione didattica riprogrammerà ove possibile i momenti di aggregazione della nostra Associazione, per riprendere insieme un cammino che mi auguro nessuno di voi avrà interrotto.

La grandezza della disciplina da noi praticata sta proprio nel fatto che è rivolta verso noi stessi e non si basa sul confronto o la competizione con gli altri.

L'anno precedente l'Associazione ha messo in campo e sostenuto diverse iniziative a carattere nazionale, a partire dai consueti stage nazionali tenuti dalla Direzione Didattica e con nuovi appuntamenti tenuti dai gradi più alti del nostro corpo docenti.

Queste iniziative hanno riscosso un successo notevole sia dal punto di vista della partecipazione che dell'apprezzamento per gli insegnanti che hanno tenuto le singole lezioni.

Sono stati momenti di aggregazione e condivisione di lavoro sul tatami che hanno ripagato appieno gli sforzi organizzativi dell'associazione.

Come in varie occasioni ho già avuto modo di dire, la nostra Associazione per volontà del nostro Direttore didattico nonché Fondatore si è data uno statuto che ne afferma il carattere culturale.

Credo sia importante che tutti i responsabili di *dōjō*, ai quali va il mio personale grazie per il lavoro e gli sforzi che quotidianamente fanno nel trasmettere e divulgare la disciplina dell'*aikidō*, sappiano trasmettere a tutti i nostri praticanti i profondi valori espressi nel nostro statuto.

Grazie a tutti voi



Non ho bisogno di un dōjō

Non ho bisogno di un *dōjō*. Non ho bisogno d'onori, né di situazioni speciali, né di denaro. Posso spiegare la Legge sopra un albero o su una roccia. Su questa vasta terra o sul Ponte fluttuante celeste, non importa dove, se me lo si chiede, sono lieto di spiegare la Legge. Non esitate, chiedete.

Ō Sensei,

Morihei Ueshiba, *Takemusu Aiki*, vol.II, p. 96.



Editoriale

Mentre ci accingevamo a chiudere questo numero è scoppiata la pandemia che ci ha colpito, direttamente o indirettamente, tutti. Forte la tentazione di rifare la rivista da capo incentrandola sull'importanza della pratica solitaria (che sia per Ō Sensei, che per il Maestro Tada costituiscono l'essenza della pratica esperta), e sull'arte della longevità alla quale il nostro Direttore didattico ha dedicato tanta parte dei suoi insegnamenti che ci paiono in questi giorni anche un po' "profetici"; basti pensare alle sue parole sull'incombere di malattie all'apparato respiratorio non curabili con antibiotici e sull'importanza quindi dei corretti esercizi di respirazione, visualizzazione e meditazione. La sua preparazione, in questi giorni difficili, mostra tutta la sua importanza ed efficacia.

Pur mantenendo la struttura della rivista come era stata pensata, incetrata sulla *mindfulness*, con la magnifica foto di copertina di Masao Yamamoto, abbiamo inserito all'ultimo momento un tributo al maestro di *nō* Michishige Udaka, recentemente scomparso, con una sorta di "seconda copertina" in quarta e la doppia intervista a Rebecca Teele Ogamo e Monique Arnaud che è anche una riflessione sull'allenamento solitario.

Dopo lo *Speciale Ō Sensei*, *Aikido* inizia così il suo nuovo corso regolare cercando di seguire le linee guida segnate dal nostro Direttore didattico e dal Fondatore circa l'*essenza dell'aikidō*. Nel rispetto delle diverse anime della nostra Associazione, ma senza che sia perso lo Spirito che dovrebbe unire le nostre ricerche.

Dopo anni di presenza in Italia incontriamo il M° Hayato Ōsawa. Non riusciamo invece a rendere giustizia e a presentare la nuova Direzione didattica. A novembre 2019 infatti il M° Tada ha deciso di allargare la Direzione didattica affiancando ai quattro maestri "storici" Pasquale Aiello, Auro Fabretti, Carlo Raineri e Domenico Zucco, i maestri (in ordine alfabetico e non di grado) Luigi Gargiulo (Bari), Dionino Giangrande (Roma), Donatella Lagorio (Trento), Franco Martufi (Roma), Fabrizio Ruta (Bari), Roberto Travaglini (Bologna) e Piero Villaverde (Torino). Come si può vedere, la decisione ha coinvolto maestri che calcano i *tatami* di tutta Italia da 40-50 anni, che hanno partecipato attivamente alla crescita della nostra Associazione e che provengono dalle più svariate zone della nostra penisola. In proposito ho sempre avuto l'idea, che è ora rafforzata con le nuove nomine: la direzione didattica italiana è un'*arca vivente delle esperienze aikidoistiche* cresciute a partire dagli sforzi dei *pionieri dell'aikidō in Italia*: del M° Tada, ma anche del M° Ikeda, del M° Nemoto, del M° Nomoto e ovviamente dei Maestri Hosokawa e Fujimoto, e di tutti gli altri maestri giapponesi e italiani (ricordiamo qui il M° Veneri primo italiano a entrare nella Direzione didattica) che hanno creato le fondamenta della nostra Associazione. Un'associazione dove la diversità in termini di eredità e di ricerca deve trovare spazio, senza mai perdere l'orientamento di cui si diceva sopra verso l'*essenza dell'aikidō*. Vale a dire senza che sia mai persa la ricerca della parte invisibile della pratica e che questa non sia mai stravolta in una deriva sportiva, come ammonisce anche il messaggio del Waka Sensei.

Questo è il compito che spetta non solo alla Direzione Didattica nel suo insieme alla quale vanno i migliori auguri della redazione della rivista *Aikido*, ma anche a tutti i responsabili di *dōjō*. In quanto a noi cercheremo, sulla carta*, di interpretare lo stesso spirito, cercando di rendere giustizia alle diverse "verità relative" dalle quali si muovono le nostre ricerche della "Verità assoluta dell'unità di Spirito e materia".

* Vorremmo qui prevenire alcuni fraintendimenti: data la natura stessa della rivista, il cui supporto principale è la scrittura, diamo ampio spazio all'orientamento teorico, consci che nulla possa sostituire la pratica, ma anche che ogni cosa abbia i suoi spazi opportuni. Ciò vale, ad esempio, per i resoconti dei raduni che hanno ormai altri media dove essere raccontati, come Facebook, Instagram ecc..., sarebbe d'altronde impossibile rendere giustizia a tutti i raduni in 64 pagine stampate una volta l'anno. La parte di "cronaca" è e sarà pertanto circondata ad alcuni eventi chiave e in questo numero non potevamo non ricordare il tributo istituzionale ricevuto dal nostro Direttore Didattico.



La stella di Tada

di Antonia Pezzani

Il 6 novembre 2019 presso l'Ambasciata italiana a Tokyo, il Maestro Tada è stato insignito del titolo di Cavaliere della Stella d'Italia.

L'onorificenza dell'Ordine della Stella d'Italia è concessa dal Presidente della Repubblica, su proposta del Ministro degli Affari Esteri, sentito il Consiglio dell'Ordine.

Con essa si vuole ricompensare quanti abbiano acquisito particolari benemeritenze nella promozione dei rapporti di amicizia e di collaborazione tra l'Italia e gli altri Paesi e nella promozione dei legami con l'Italia.

Pubblichiamo per intero la lettera con cui l'Associazione nel febbraio del 2018 su iniziativa del Consiglio direttivo ha richiesto formalmente all'ambasciatore italiano in Giappone Giorgio Starace, un riconoscimento ufficiale da parte dello Stato italiano per l'opera del Maestro Tada che per mezzo secolo ha costruito un solido ponte tra la cultura italiana e giapponese tramite l'insegnamento dell'*aikidō*.

Questa richiesta ha sollecitato l'interesse dell'ambasciatore stesso ed è stata immediatamente accolta.





Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese

AIKIKAI D'ITALIA

Ente morale

D.P.R. 8 luglio 1978 n° 526

S.E. Ambasciatore Giorgio Starace

Ambasciata d'Italia in Giappone

2-5-4 Mita, Minato-ku Tokyo

Illustre Ambasciatore,

mi rivolgo a Lei in qualità di Presidente dell'Aikikai d'Italia-Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese. L'Associazione nasce nel 1964 e da allora si occupa dello sviluppo dei rapporti culturali tra Italia e Giappone e della diffusione della cultura tradizionale giapponese attraverso lo studio specifico dell'arte dell'Aikido sotto la guida del Maestro Hiroshi Tada, nato nel 1929 a Tokyo dove tutt'ora risiede.

L'Aikido è un'arte marziale giapponese non competitiva fondata da Morihei Ueshiba nel secolo scorso, di forte valenza educativa. Anche in Giappone la scuola centrale è riconosciuta dallo Stato come ente culturale denominato Zaidan Hojin Aikikai, guidata ad oggi dal nipote del fondatore. Il nostro direttore didattico Hiroshi Tada è a capo degli istruttori della scuola centrale giapponese a Tokyo, Hombu Dojo. Per esplicita volontà del Maestro Tada, l'Aikikai d'Italia chiede la qualifica di Ente morale che viene accordata con decreto del Presidente della Repubblica nel 1978. Da allora l'Associazione si caratterizza sempre di più come importante punto di osservazione e di incontro fra la cultura italiana e quella giapponese. L'Aikikai pubblica regolarmente per i suoi soci la rivista "Aikido" e organizza conferenze e momenti di approfondimento degli studi in collaborazione con università ed enti di cultura.

Negli anni in cui risiede a Roma, il Maestro Tada sviluppa importanti contatti con artisti italiani e giapponesi, esperti e maestri di altre arti come ikebana, meditazione zen, pittura, scultura, cerimonia del tè. La sua generosa opera, e il suo straordinario impegno didattico, portano nei decenni l'Aikikai d'Italia a diventare il contesto più numeroso di praticanti di Aikido tradizionale nel nostro paese.

È per questo che riconosciamo nel Maestro le caratteristiche più pure di un uomo di profonda cultura che ha il merito di aver continuato a tenere in relazione, con grande rispetto e conoscenza, tradizione orientale e italiana. Nel 2018 cade il 40° anniversario dell'Ente Morale. Sarebbe nostro desiderio che l'impegno del Maestro Tada venisse riconosciuto ufficialmente dallo Stato Italiano. Ci rivolgiamo a Lei, signor Ambasciatore, quale miglior interprete della nostra richiesta presso gli organi dello Stato preposti ad esaminarla. Ipotizziamo che l'onorificenza dell'Ordine della Stella d'Italia per meriti culturali, capacità e volontà di promuovere i rapporti tra i due Paesi potrebbe configurarsi come il riconoscimento più adeguato per il nostro Maestro.

Saremmo lusingati e estremamente grati se Lei volesse prendere in considerazione questa nostra ipotesi e proponesse alle sedi competenti un riconoscimento per il Maestro Tada.

Inutile dire che sarà nostra premura fornire qualsiasi informazione che Lei riterrà necessaria o integrazione a quanto qui brevemente spiegato, e confidiamo nel suo interesse per la nostra istanza.

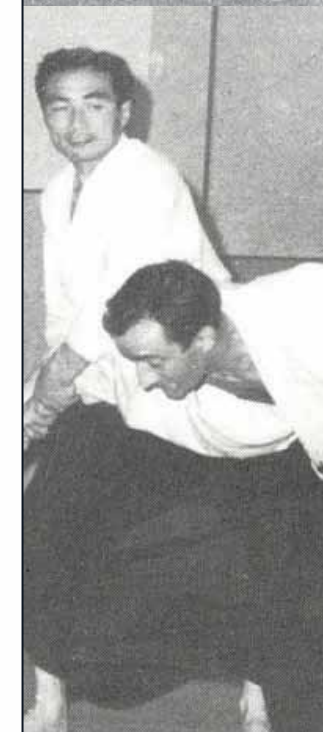
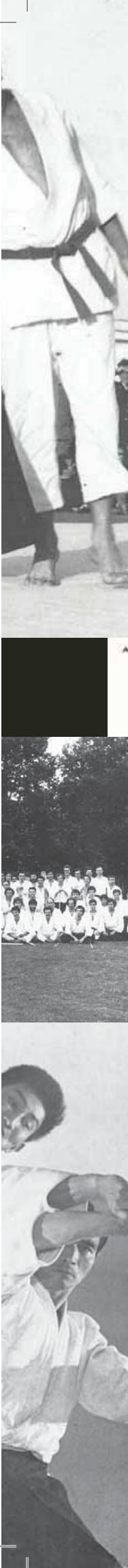
In attesa di una Sua gradita risposta, Le porgo i più distinti saluti.

Roma 13 febbraio 2018

Franco ZOPPI
Presidente Aikikai

Segreteria Nazionale: tel/fax 06 77208661 INFO: dal lun al ven 10.00/13.00 14.00/17.00

segreteria@aikikai.it www.aikikai.it Sede Sociale: Casella Postale 4202 00182 Roma Appio





L'insegna del Cavaliere



Agli allievi del Maestro Tada Hiroshi e a tutti gli appassionati italiani di aikidō

Il 6 novembre scorso, nel contesto delle celebrazioni annuali dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate, ho avuto il piacere e l'onore di consegnare insegne e diploma dell'onorificenza – Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia – conferita al Maestro Tada dal Signor Presidente della Repubblica Italiana.

Il Maestro Tada, noto su scala internazionale per aver perfezionato l'arte dell'*aikidō* e il suo insegnamento, ha personalmente contribuito negli anni a sviluppare le relazioni e l'amicizia tra Italia e Giappone, con uno sguardo attento alle nuove generazioni.

Come Ambasciatore d'Italia in Giappone desidero pertanto ringraziarlo, congratulandomi nuovamente con lui e con tutti i suoi allievi!

Giorgio Starace
Ambasciatore d'Italia in Giappone

合気道師範多田宏先生の門下生とすべてのイタリア人合気道愛好者の皆様へ

去る11月6日、毎年恒例のイタリア建国および三軍記念日祝賀レセプションにおいて、合気道師範多田宏先生に対しまして、イタリア共和国大統領より叙されたイタリア星勲章「カヴァリエーレ章」の勲記と勲章を伝達いたしましたことを光栄に存じます。多田先生は、合気道という日本の伝統武術とその教授法を確立したことで国際的に著名です。先生は、長年に亘り、若い世代に対する合気道の教授を通して、イタリアと日本の友好関係の促進に寄与されました。駐日イタリア大使として、改めて多田先生のご貢献に謝意を表し、同先生とすべての門下生の皆様に心よりお祝い申し上げます。

駐日イタリア大使
ジョルジョ・スタラーチェ

To Tada Hiroshi sensei's students and to all Italian aikidō enthusiasts

On November 6th, in the context of the annual celebrations of the National Unity and Armed Forces Day, I had the pleasure and the honor of delivering the insignia and the honors certificate – Knight of the Order of the Star of Italy – conferred to Tada sensei by the President of the Italian Republic. Tada sensei, known internationally for having perfected the art of aikidō and its teaching, has personally contributed over the years to developing relations and friendship between Italy and Japan, with particular care to the new generations. As Ambassador of Italy to Japan I would therefore like to thank him, congratulating him and all his students again!

Giorgio Starace
Ambassador of Italy to Japan

A 40 anni dal riconoscimento all'Aikikai d'Italia dello status di Ente morale, viene così riconfermata l'attenzione delle istituzioni verso la nostra Associazione ed alla sua identità culturale.

Con grande gioia condividiamo questo momento con il nostro Maestro!



Tutti gli eventi straordinari che caratterizzano il nostro mondo sono legati dal filo delle relazioni che si stabiliscono tra le persone. L'aikidō è un'arte marziale che pone molta importanza al modo in cui le persone si collegano le une alle altre.

Hiroshi Tada, *Kinorenma*



Alcune foto del ricevimento

gentilmente inviateci dal prof. Paolo Calvetti del ricevimento per il 70° anniversario dell'affiliazione allo Ueshiba Dōjō e in occasione dell'attribuzione dell'Onorificenza di Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia, che si è svolto presso il Dai Ichi Hotel di Kichijōji a Tokyo, con la partecipazione di più di 350 persone, alla presenza, tra gli altri del Dōshu Ueshiba Moriteru e dell'abate del Tempio Gessōji e *dōjōchō** del Gessōji dōjō, Murao Tairyū, e di altri numerosi responsabili di *dōjō* e dei centri universitari collegati al Maestro Tada.

*道場長 *dōjōchō*, letteralmente “capo del dōjō”.

Il M° Tada osserva la nipote Mikifu Hanayagi in un momento della performance in suo onore.







Nel suo discorso conclusivo il Maestro Tada ha ripercorso la sua lunga carriera e l'incontro con Ō Sensei, mettendo in risalto il messaggio di non contrapposizione insito nella pratica dell'*aikidō*, una via, un *dō*, intesa non come mero enunciato "morale", ma anche come metodo di pratica quotidiana che si realizza soltanto attraverso "concentrazione" e "assimilazione" (il contrario di "attaccamento" e "contrapposizione").

Si sono poi susseguiti una serie di discorsi tra i quali ricordiamo quello del Dōshū Moriteru Ueshiba, dell'Abate Murao, e anche uno del M° Nemoto Toshio che ha ricordato gli albori della pratica in Italia con la fondazione dell'Aikikai d'Italia, la missione del M° Tada, il famoso primo stage internazionale del Lido di Venezia e la diffusione dell'*aikidō* nelle varie regioni italiane alla quale anche egli contribuì con il dōjō di Torino. Nemoto ha ricordato inoltre tutti i suoi kōhai giapponesi che si susseguirono (Fujimoto Yōji, Hosokawa Hideki, Yamanaka Kanō, Nomoto Jun, Imazaki Mastoshi).

Nella pagina a fianco,
in alto a sinistra:

1 - Foto di gruppo con gli amici del Gessoji dōjō e molte personalità dell'Aikikai circondano e abbracciano simbolicamente il maestro, tra questi l'abate Tairyū Murao del Gessoji, il Direttore dell'Honbu dōjō, Kani Susumo, il M° Nemoto, la M° Sugawara, il M° Tsuboi, il M° Gotō e il prof. Paolo Calveti, Direttore capo dell'Istituto Italiano di Cultura a Tokyo, e molti altri.

2 - L'insegna del cavaliere

In alto a destra:

3 - Il discorso del Dōshū Moriteru Ueshiba

Sotto: 4 - Da sinistra il Dōshū, il M° Tada, l'abate Tairyū Murao e il presidente del club di aikidō dell'Università Waseda di Tokyo.

A destra: l'abate Tairyū Murao.





Conversazione con il M° Ōsawa

di Koji Watanabe

Il Maestro Ōsawa Hayato è presente in Italia da ormai quasi dieci anni, prima su invito dell'Associazione Aiko e successivamente dell'Aikikai d'Italia. Lo abbiamo incontrato per voi.

Il M° Ōsawa Hayato, 8° dan, nato il 26 gennaio 1956, è uno degli insegnanti di punta dell'*Aikikai Honbu dōjō* (Dōjō centrale dell'Aikikai a Tokyo). Oltre che in Italia, ha condotto e conduce seminari in Canada, Stati Uniti, Spagna, Francia, Belgio, Russia e Sud Africa.

1. 合気一刀 (*Aiki Ittō*), letteralmente "Armonia del Ki, una spada".

合気 (*aiki*) "Armonia del Ki" e in questo caso sottolinea l'aspetto dell'Unione con il Ki.

一刀 (*ittō*) significa letteralmente "una spada", ma in questo caso indica, nell'atto del taglio (gesto), anche la determinatezza data dall'unione del gesto con la spada stessa. Questo *yoji-jukugo* è associato da Ō Sensei alla parola *kokyū* (respirazione), ovvero 合気一刀の呼吸 (*aiki ittō no kokyū*) intendendo con ciò che nell'*aikidō* si mira ad accrescere una Forza della respirazione (呼吸 - *kokyūryoku*) incondizionata che sia in grado di affrontare con la massima energia-forza vitale (生命力 - *seimeiryoku*) anche le situazioni nuove e impreviste. Un'azione libera e incondizionata in cui la determinatezza del gesto è data dall'Unione con l'energia dell'Universo.

Il primo seminario del M° Ōsawa con l'Aikikai d'Italia si tenne nel febbraio del 2012 su invito del M° Fujimoto. Da allora la presenza del M° Ōsawa in Italia è stata costante negli anni e ha rappresentato e rappresenta un'importantissima occasione di studio per molti praticanti della nostra associazione.

Il M° Ōsawa è una persona riservata e silenziosa, ma il suo silenzio è il silenzio di colui che ascolta molto e parla solo quando è necessario.

La sua sensibilità e capacità di ascolto è molto rispettata e temuta poiché quando parla è estremamente preciso e centrato pur rimanendo molto rispettoso nei toni e nell'esposizione.

Tale caratteristica umana è esattamente ciò che colpisce di più anche dal punto di vista tecnico. Pur essendo conosciuto per la dinamicità e velocità dell'esecuzione, l'elemento più profondo e significativo, che è poi la cifra della maestria, è la sua assoluta precisione e dominio dell'intervallo (*ma-ai*) sia spaziale che temporale.

Ciò gli permette di compiere il gesto aikidoistico con una determinazione che va con assoluta chiarezza nella direzione dell'*Aiki Ittō* (*no kokyū*)¹, concetto fondamentale citato più volte dal nostro Direttore didattico. Chi ha partecipato con assiduità ai seminari del M° Ōsawa in tutti questi anni, ha avuto il grande privilegio di poter "entrare" nel meccanismo e nella meticolosa costruzione didattica del Maestro dove nulla è lasciato al caso e nessuno è lasciato indietro.

Questo ci ha permesso di comprendere perché il compianto M° Fujimoto abbia voluto farci conoscere il M° Ōsawa e il M° Tada abbia avallato tale decisione, pur essendo il M° Ōsawa apparentemente così "diverso" nella Forma dai nostri maestri di riferimento.

Quella che segue è la trascrizione dell'intervista-conversazione avvenuta a Laces nel luglio del 2019.

KW: L'aikidō è un'arte marziale moderna che il Fondatore Ueshiba Morihei ha creato basandosi sulla sua grande esperienza nelle arti marziali tradizionali giapponesi. Quale è il compito e lo scopo dell'aikidō nell'epoca attuale, secondo lei?

OH: Io penso che innanzitutto il nostro compito sia quello di diffondere l'aikidō secondo gli insegnamenti che Ō Sensei ci ha lasciato. Inoltre avendo detto Ō Sensei che attraverso l'aikidō si debba contribuire alla pace nel mondo, penso che nell'essenza, nel suo significato più profondo, sia questo il nostro scopo finale. Tuttavia per far ciò è necessario riflettere continuamente e in profondità sul “come”, sul nostro modo di praticare, perché altrimenti vi è il rischio che non si riesca a raggiungere questo scopo.

L'aikidō ha ormai una grande diffusione nel mondo. Lo scambio con culture differenti in che modo ha arricchito l'aikidō e allo stesso tempo a cosa bisogna far attenzione, secondo lei, per mantenere integro il suo messaggio più importante?

In merito allo scopo di cui si parlava prima, penso sia importante non chiudersi. Inoltre è importante continuare a riflettere incessantemente sullo stato del proprio aikidō mantenendo sempre come guida, come riferimento il Dōshu attuale. È molto importante avere ben presente gli insegnamenti del Dōshu attuale.

L'Honbu dōjō è frequentato oltre che dai praticanti giapponesi, da praticanti provenienti da tutto il mondo. Qual'è la sua importanza nel mondo dell'aikidō secondo lei?

Innanzitutto la centralità dell'Honbu dōjō più che per il suo aspetto di luogo fisico, è legata alla presenza del Dōshu attuale. È perché vi risiede il Dōshu che tutti vengono a praticare all'Honbu dōjō. Chiaramente i praticanti frequentano l'Honbu anche per seguire i vari maestri che insegnano all'Honbu e praticare con loro, ma essenzialmente il motivo è che lì risiede il Dōshu.

Qual'è secondo lei l'atteggiamento fondamentale da tenere presente nella pratica?

Il Fondatore ci ha lasciato detto che l'aikidō non è solo una Forma o un allenamento attraverso la Forma (*katageiko*), ma allo stesso tempo anche che basta una minima differenza (*ichibuichirin* 一分一厘) per cui una tecnica cessi di essere tale, ovvero che sia essenziale che la Forma sia sicura e precisa. Due affermazioni apparentemente opposte. Ha anche detto che la tecnica eseguita “ieri” è già diversa “oggi”, ma allo stesso tempo che la minima imprecisione rende la tecnica inefficace e quindi di praticare bene la Forma... è molto difficile comprendere cosa abbia voluto trasmetterci Ō Sensei.

Io non sono in grado di giudicare, ma per quanto mi riguarda ritengo che l'aikidō sia un *katageiko*, allenamento attraverso la Forma.

Nel senso che si tratta di un apprendimento attraverso la ripetizione continua della Forma. Che cosa sia esattamente questa Forma può essere oggetto di tante interpretazioni che sarebbe necessario chiarire, tuttavia in sostanza penso si tratti di privilegiare un allenamento in cui si continui a ripetere più volte possibile un gesto semplice.

Ad esempio un *shomenuchi ikkyo* può essere presentato in modi molto diversi a seconda dell'insegnante, ma penso che sia cosa buona iniziare con il ripetere quella determinata Forma con coscienza e con semplicità, continuando a ricercare e a studiare, riflettendo su come sia apparso in questo mondo *shomenuchi ikkyo*, quale fosse la Forma originaria di *shomenuchi ikkyo*.

Prima di questa intervista stavamo parlando degli appunti che prese il M° Takeshita Isamu² quando invitò a Tokyo Ō Sensei. In questi appunti lui scrive che l'aikidō “non è una mera ripetizione della Forma”.

Io ho parlato prima di Forma, ma ritengo fondamentale allo stesso modo anche la ricerca e l'approfondimento di che cosa si intenda quando si dice “non è una mera ripetizione della Forma”.

Attualmente presso l'Honbu dōjō generalmente non vengono insegnate le armi. Qual'è la sua opinione sull'uso del bokutō e del jō nell'ambito dell'aikidō?

Su questo c'è il rischio di essere fraintesi. È certo che Ō Sensei oltre alle tecniche a mano nuda abbia fatto uso del *bokutō* e del *jō*, tuttavia non si può rispondere con esattezza se abbia voluto lasciarci o sia stato possibile trasmettere tale Forma nell'epoca successiva alla sua scomparsa. Ciò che per me risulta significativo nell'*aikiken* e nell'*aikijō* di Ō Sensei non è tanto il *kumitachi*, quanto l'utilizzo della spada per apprendere il modo di entrare "istantaneamente", ovvero della capacità di cogliere l'Istante. Penso si possa parlare dell'importanza dell'*aikiken* e dell'*aikijō* in questo senso.

Si tratta di un punto molto delicato...

È certo d'altra parte che Ō Sensei praticasse il *kumitachi*, lo praticava anche il M° Kisshōmaru e anche il M° Saito. Anche altri maestri come ad esempio il M° Hiki-tsuchi lo hanno fatto. Tuttavia se il Dōshu Kisshōmaru non ha ritenuto di lasciare qualcosa di preciso in questo senso, è difficile trovare un modo per poter praticare... questa è una questione complessa e di difficile soluzione...

Quale è stata l'importanza del Dōshu Kisshōmaru?

Penso sia stata una persona e un Maestro che ha preso su di sé la responsabilità dell'*aikidō* dopo Ō Sensei e vi abbia dedicato la sua vita intera.

Non lo ha mai espresso a parole, ma aveva, come dire, accettato di "essere" l'*aikidō* e aveva la certezza di rappresentare l'*aikidō*.

Non ne parlava, né si è mai atteggiato a persona importante, ma dentro di sé sentiva questa grande responsabilità.

Dopo la dipartita di Ō Sensei c'erano tanti maestri più anziani di pratica del Dōshu Kisshōmaru, però ricordo, quando lo accompagnavo nelle trasferte all'estero, di

aver sempre avuto l'impressione che dentro lui sentisse con forza di "essere" e di rappresentare l'*aikidō*.

C'è qualche consiglio o qualcosa che augura soprattutto alla giovane generazione di praticanti di aikidō?

Quando mi hanno accettato nell'Honbu dōjō la cosa più bella è stata la possibilità di poter incontrare molti insegnanti diversi tra loro. Come si sa, mio padre² praticava *aikidō* e se avessi praticato solo ed esclusivamente sotto di lui penso che sarei molto diverso da come sono adesso. A partire dal Dōshu Kisshōmaru, mi è stato permesso di allenarmi con tanti maestri e i maestri che si sono trasferiti all'estero dalla seconda metà degli anni sessanta come il M° Tamura, il M° Yamada, il M° Chiba mi hanno invitato a partecipare ai loro seminari e praticare insieme. Tutto questo, la possibilità di incontrare tanti maestri differenti, hanno fatto di me ciò che sono ora. Per questo auguro ai giovani praticanti che attraverso esperienze simili, possano mettersi alla prova in differenti contesti e ambiti.

Se dovesse descrivere ai giovani il fascino e la bellezza dell'aikidō, se dovesse consigliare loro di praticarlo... perché dovrebbero fare una simile scelta?

(sorridend...) Le confesso che non saprei dire quale sia il fascino dell'*aikidō*... Personalmente il periodo in cui mi sono "divertito" di più, se così si può dire, in cui ho provato più entusiasmo è stato nel periodo universitario, prima di entrare a far parte dell'Honbu dōjō. All'epoca, ad esempio, pensavo quanto fosse bella e affascinante la tecnica di un determinato maestro e cercavo di seguirlo al massimo delle mie capacità... Quello era un bel periodo, pieno di entusiasmo. Tuttavia non appena sono entrato nell'organico dell'Honbu dōjō quel divertimento, quell'entusiasmo, non è che sia scomparso, ma è come se fosse cambiato tutto, diventato altro... Può darsi che abbia provato soddisfazione, nell'illusoria consape-

2. Il M° Ōsawa Kisaburō (1910-1991), 9° dan, uno dei più importanti e influenti maestri di *aikidō* del dopo guerra. Ricoprì il ruolo di *dōjōchō* dell'Aikikai Honbu dōjō dal 1969 al 1986 fino a quando fu designato per tale ruolo l'attuale Dōshu Ueshiba Moriteru.

volezza di essere diventato più forte, di essere migliorato, oppure nel ricevere gli apprezzamenti come insegnante o per un *enbu*, ma a dire il vero quell'entusiasmo era perduto, si era tramutato in qualcos'altro...

Più che consigliare di praticare *aikidō*, se per qualche motivo capitasse a un giovane di entrare in questo mondo vorrei che potesse sentirne la Bellezza, di poter essere in grado di insegnarla e trasmetterla. Ma si tratta di un compito difficile...

In fine... quale atteggiamento ritiene più importante nell'insegnamento dell'aikidō?

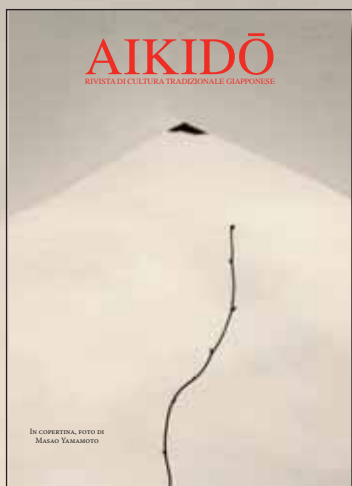
Riflettere in profondità sull'insegnamento di Ō Sensei e dedicare tutto se stessi in tale insegnamento.



Momenti del seminario del M° Ōsawa a Milano, *uke* Marco D'Amico (sopra) e Emilio Cardia (sotto).

(foto © Aikikai Milano)





Shizuka

di Yamamoto Masao

La foto di copertina di questo numero è di Masao Yamamoto. I suoi lavori, parte delle collezioni di alcuni tra i maggiori musei del mondo, sono apparsi sul New York Times e in molte tra le grandi riviste d'arte. Abbiamo chiesto all'artista il permesso di pubblicare assieme ad alcune sue opere fotografiche, anche un breve testo scritto nel 2014, prezioso per aiutarci a vedere e quindi riscoprire – specie in questi giorni difficili – i piccoli e grandi tesori della natura, fonte di pace e serenità.

山
本
昌
男

Masao Yamamoto

Nato nella prefettura di Aichi nel 1957 studia pittura prima di scegliere la gelatina d'argento quale supporto della sua arte. Vive in Yatsugatake, dove può proseguire il suo lavoro a stretto contatto con la natura. Le sue prime serie, *A box of Ku* (Una scatola di nulla, di cielo, o di spazio, a seconda delle diverse possibili letture del carattere 空) e *Nakazora* sono foto di dimensioni palmari spesso descritte come *haiku visivi*. Nelle serie più recenti come *Kawa* (corso/i d'acqua), Yamamoto esplora “il mondo dove siamo e quello verso cui andiamo”; in *Shizuka*, tra radici e pietre, cattura la luce dei tesori della natura, come spiega nel breve testo che abbiamo il piacere di pubblicare. Più di recente ha realizzato la serie *Bonsai – Microcosms Macrocosms*.

I suoi lavori sono stati esibiti in numerosi musei di tutto il mondo. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo:

Tori, 2016, Radius Books, Stati Uniti

Poems of Santoka, 2016, Galerie Vevais, Germania

Small Things in Silence, 2014, RM Verlag, S.L., Spagna

Yamamoto Masao, 2011, The 21st Editions, Stati Uniti

Kawa, 2011, Kochuten Books, Giappone

“e”, 2005 Nazraeli Press, Stati Uniti

Omizuwao, 2003, Nazraeli Press, Stati Uniti

Nakazora, 2001, Nazraeli Press, Stati Uniti

Vivendo nella foresta, percepisco la presenza di molti “tesori” che dimorano e respirano tranquillamente nella natura.

Chiamo questa presenza *Shizuka*.

Shizuka significa purificato, puro, limpido, incontaminato.

Cammino per la foresta e raccolgo il miei tesori *shizuka* dalla terra.

Provo a catturare la flebile luce emanata da questo tesoro con entrambi gli occhi e con la mia fotocamera.

Nel *Tao Te Ching*, l'antico sapiente Lao-tzu scrive:

Una grande presenza è difficile da vedere.

Un grande suono difficile da sentire.

Una grande figura è senza forma.

Vale a dire che il mondo è pieno di suoni, che noi umani non siamo in grado di percepire. Per esempio, non possiamo percepire il fruscio creato dal movimento dell'Universo.

D'altro canto questi suoni esistono, li ignoriamo e ci comportiamo come se solo ciò che possiamo sentire esistesse realmente. Lao-tzu ci insegna umilmente ad accettare che giochiamo solo una piccola parte nel grande schema dell'universo.

Queste parole risuonano in me.

Ho sempre sentito che c'è qualcosa di prezioso nella natura.

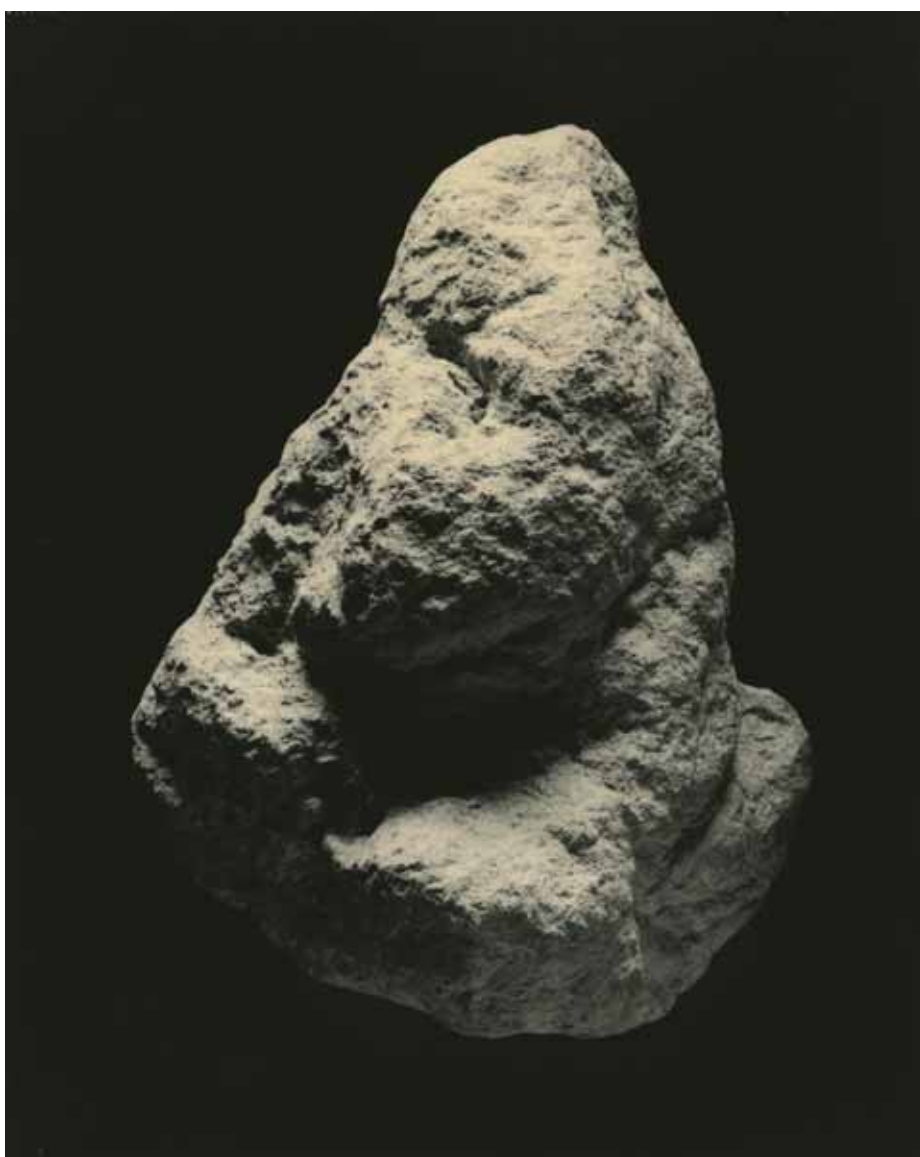
Ho l'impressione che qualcosa di molto sottile e ampio possa esistere dietro le piccole cose che sono in grado di percepire. Ecco perché ho iniziato a collezionare i tesori “*shizuka*”.

“*Shizuka*” si trasmette attraverso i delicati movimenti dell'aria, il profumo della terra, i rumori dell'ambiente, e i raggi di luce.

“*Shizuka*” invia messaggi a tutti i miei cinque sensi.

Catturare la luce è l'essenza della fotografia. Sono più persuaso che mai che la fotografia fu creata quando gli uomini desiderarono catturare la luce.

Spero che “*Shizuka*”, i tesori della foresta, possano darvi piacere, attraverso la mia fotografia.



La pietra scimmia,
serie *Shizuka*#3028

La voce del cielo

a cura di Francesca Romana Seganti

Il testo che segue è liberamente tratto dalle diverse biografie di Nakamura Tenpū disponibili, Tenpū chiama “voce del cielo” quello che il nostro Direttore didattico chiama “suono senza suono”.

Saburō Nakamura al secolo Tenpū Nakamura (中村天風, 1876-1968), già agente dei servizi segreti e artista marziale eccezionalmente abile con le tecniche di spada Zuihen Ryu, fu pioniere dello yoga in Giappone di cui creò una versione specificatamente giapponese detta *Shinshin-tōitsu-dō* (心身統一道, let. *la via dell'unione tra mente e corpo*), che insegnò presso la scuola da lui fondata, la *Tenpū-Kai*. Secondo Nakamura l'atteggiamento mentale può influenzare la realtà. Il suo approccio pragmatico è riassunto nei Cinque Principi della Mente Positiva al cui insegnamento egli si dedicò per decenni rivolgendosi ai più grandi esponenti giapponesi dello sport, dell'industria e dell'arte, nonché all'ultimo Imperatore Hiroito.

Tra i vari preziosi insegnamenti che ci ha lasciato, si ricorda la famosa lezione che il Maestro tenne alla fine degli anni '60, dal titolo *Shin-jin Mei-go*, ovvero “La Connessione Invisibile tra l'Umanità e lo Spirito dell'Universo”. Nel suo discorso, egli spiegò di aver passato alcuni anni a sviluppare l'*anjō daza hō*. Chiari che la mente può riuscire a entrare in uno stato di concentrazione - la prima tappa della meditazione - focalizzandosi su un suono e utilizzò il suono di una campana giapponese per la meditazione come oggetto per unirsi al “suono senza suono”.

Dopo la sua morte furono fatti molteplici tentativi di preservare e consolidare i suoi insegnamenti, creando versioni ufficiali degli esercizi e della metodologia. Dal momento che Tenpū non promosse mai un dogma o una religione, si svilupparono varie versioni dei suoi insegnamenti tra cui, ad esempio, quella del M° Tohei Koichi. Nakamura Tenpū fu anche uno dei maestri del M° Tada e parte dei suoi esercizi si possono ritrovare nel Kinorenma.

Nakamura e Kaliapa si recavano presso una cascata per meditare. Disturbato dal frastuono Nakamura se ne lamentò con il suo insegnante:

–Il rumore di questa cascata è assordante, mi fa impazzire... Potrei sedere da qualche altra parte in pace?

–Ci ho riflettuto molto e ho scelto proprio quel masso piatto per la tua meditazione.

–Perché?

–Per aiutarti a sentire la Voce del Cielo.

–Il cielo ha una voce?

Nakamura rispettava il suo guru, ma aveva dubbi:

–Ha mai udito la Voce del Cielo?

–La sento anche ora, mentre parliamo.

Per Nakamura ciò non aveva alcun senso. Kaliapa pazientemente spiegò:

–Se sei disturbato dallo scroscio della cascata e non puoi sentire il Cielo, non puoi nemmeno sentire davvero la Voce della Terra.

–Anche la terra ha una Voce?

–I versi degli animali, il ronzio degli insetti, il canto degli uccelli, il vento che sibila. Queste sono Voci della Terra.

–Queste le sento.

“Anche ai piedi della cascata?”

–No, è impossibile. Quel suono non permette di sentire niente.

–Se pensi negativamente certamente non le potrai udire. Oggi prova quindi a sentire le Voci della terra.

Egli tentava, ma il boato sovrastava ogni cosa, e non riusciva a sentire nulla. Tuttavia a un certo punto trovò la calma, sedeva sul sasso con occhi chiusi e udì un debole cinguettio. Aprì gli occhi e vide un uccellino colorato volare da una roccia all'altra. Sembrava un'allucinazione, ma improvvisamente sentì chiaramente il canto dell'uccellino all'unisono col movimento del suo piccolo becco. Dopo ciò si rese conto che quando si sforzava di ascoltare non riusciva, ma quando non faceva nulla e la sua mente diveniva serena

e calma, poteva distinguere tutti i vari cinguettii.

Dopo giorni e giorni trascorsi seduto presso la cascata himalayana, Nakamura riusciva a percepire il canto delle cicale, il rumore delle foglie mosse dal vento e anche i leopardi e i lupi ululare nella profondità dei boschi.

Raccontò, felice, tutto ciò a Kaliapa.

–Meraviglioso. Ora cerca anche di ascoltare la Voce del cielo.

Nakamura tentò con molto impegno a percepire il Cielo, ma non riusciva a sentire nulla. Non sapeva a cosa appigliarsi per continuare così pensò di chiedere a Kaliapa:

–A cosa somiglia la Voce del Cielo?

–Sentivi anche la Voce della terra quando hai provato ad ascoltare la Voce del Cielo?

–Cosa?”

Kaliapa chiarì:

–Puoi sentire naturalmente la Voce del cielo se non sei attaccato alle Voci della terra che entra nelle tue orecchie.

Nakamura era confuso ma continuò a cercare. “Ignorerò le Voci della Terra”, pensava. Eppure più ci provava più i suoni della natura bloccavano la sua mente.

Infine capì: se ci sforziamo di non pensare a qualcosa, ci stiamo pensando. La vera meditazione implica il *non fare*, rimanendo in uno stato totalmente naturale, *shizen*.



Foto di Masao Yamamoto,
serie Nakazora



Foto di Masao Yamamoto, Serie Kawa # 1677

Tutti i suoni e le vibrazioni provengono
dal Verbo primordiale Su (Amenominakanushi).
La vostra voce è un'arma molto potente.
Quando siete in sintonia con il respiro cosmico del cielo e della terra,
la vostra voce produce suoni veri.
Unificate corpo, voce e mente e apparirà il vero *wasu*.

Ō Sensei



A-UN NO KOKYŪ, OM E SUONO SENZA SUONO

Takemusu aiki significa assorbire la storia dell'età degli dèi nel proprio corpo [...] questa è la scienza dell'AUM.¹

Ō-Sensei

Ō-Sensei, in una delle sue lezioni trascritte da Takashi Hideo, spiegò che l'AUM (AUN) realizza l'armonia tra l'anima spirituale e l'anima corporea, permettendo così la funzione conservativa e creativa dell'*aikidō*². E in un'altra delle sue lezioni ribadì:

Per realizzare le azioni [conformi alla Via] in questo mondo è necessario seguire la respirazione AUM.³

Per Ō-Sensei, ciò riguarda al tempo stesso il mondo dello spirito e quello della materia⁴, la cui *origine unica* deve essere realizzata dal praticante⁵. Di modo che – è sempre il Fondatore a parlare – lo stesso mondo materiale divenga, grazie al “respiro” il mondo dello Spirito.

È il ruolo dell'*aikidō*, l'anima corporea dev'essere subordinata all'anima spirituale superiore, ed essa diviene la forza.⁶

Nell'Aikikai d'Italia la pratica dell'*a-un no kokyū* 阿吽の呼吸⁷, ovvero la respirazione A-UN, secondo l'antica traslitterazione dei suoni *a* 阿 e *hūn* 吽, la prima e l'ultima lettera del sanscrito⁸ è nota nelle forme trasmesse dal Maestro Tada e dal Maestro Hosokawa. Il Maestro Tada spesso ripete che la A (che è la modulazione vocale più semplice) rappresenta l'inizio dell'attività dell'universo, la N il suo compimento e, quindi, il ringraziamento per quest'opera.

Ecco cosa scrive:

Alfa e Omega, la forza attraversa tutto il nostro corpo dalla pianta dei piedi fin sopra la testa.

Dai tempi antichi, la forza e la saggezza dell'universo si associano ai suoni che assumono significati diversi. Tramite l'emissione dei suoni si riescono a rimuovere tensioni eccessive e a raggiungere uno stato di completezza. Il suono A (alfa) simboleggia l'inizio dell'universo, mentre UN (omega) ne rappresenta il capolinea.⁹

L'*a-un no kokyū* mira quindi all'accordo tra la propria respirazione e quella dell'Universo ovvero con la *vibrazione primordiale* che è al tempo stesso “energia” ed “intelligenza”.

Il maestro Tada fa praticare *a-un no kokyū* realizzando la vibrazione delle due sillabe con o “senza suono” nell'espiazione o – più di frequente – associando la vibrazione della A alla fase inspiratoria e la UN a quella espiratoria.

In questo secondo modo il ciclo respiratorio è chiaramente diviso in due fasi. Inspirando con la A (che, a differenza di quel che avviene nel *a-un no kokyū* dell'*ho jō* Jikishinkage-ryū insegnato in Europa dal M° Hosokawa e dal M° Ikeda, non è mai sonorizzata), le mani salgono verticalmente e prendiamo il *ki* dalla terra (l'uomo vero, recita la nota sentenza taoista, respira con i piedi); espirando generalmente le braccia disegnano un grande cerchio, e con il suono N il *soffio* viene distribuito assorbendo il *ki* (l'intelligenza) del cielo¹⁰.

Spesso il Maestro invita a concentrare l'inspirazione in *katanden* e/o *chutanden* e poi a sprigionare dal proprio centro il *ki* in forma di luce.

Con la respirazione *a-un* il praticante si identifica quindi con il processo cosmogonico, cioè la creazione e la dissoluzione dell'universo, nella sua ciclicità e con la stessa respirazione cosmica: inspirando il mondo nasce, si espande, per poi trovare il proprio compimento e riassorbirsi nella Non manifestazione. Giacché l'universo è da intendersi come ricreato ad ogni istante. In questo senso è quindi possibile intendere la sentenza di Ō Sensei riportata all'inizio di questo breve studio: assorbire la storia dell'età degli dèi nel proprio corpo grazie alla scienza dell'*a-un*.

1. *Takemusu Aiki*, vol. II a cura di B. Traversi, Lille, 2008, p. 63. D'ora in poi *TA*.

2. *TA*, Vol II, p. 52.

3. *TA*, Vol II, p. 55.

4. “Dal punto di vista spirituale, ciò riguarda l'attività delle quattro anime (comune, agitata, armoniosa e felice). Dal punto di vista materiale è l'attività produttiva dei quattro elementi cielo, terra, fuoco e acqua.” *TA*, Vol II, pp. 55-56.

5. Cfr. *Aikido, Speciale Ō-Sensei*, dicembre 2019.

6. *TA*, Vol II, p. 56.

7. Nel giapponese corrente l'espressione idiomatica *a-un no kokyū* indica la capacità di pensare, respirare o sentire qualcosa all'unisono una sorta di “sesto senso”; talvolta è usata per indicare quando l'ordinario incontra lo straordinario: Cfr. B.L. De Mente, *Japan's Cultural Code Words: Key Terms That Explain the Attitudes and Behavior of the Japanese*, 2011.

8. Vale la pena di notare che nei monasteri shingon e tendai ancora si studia l'antico *siddham* (giapponese *shittan*) che, prima del *devanāgarī*, servì da scrittura per il sanscrito. La A è graficamente presente nel primo tratto di ogni sillaba, a significare che ne sono tutte modificazioni.

9. *Kinorenma, Una collezione grafica del Maestro Tada Hiroshi*, Tokyo, 2014, p. 95.

10. Non ho mai sentito il M° Tada distinguere tra *ki* del cielo e della terra, il Maestro, enfatizzandone l'origine unica, parla indistintamente di *ki* dell'Universo. Nella tradizione taoista è detto che il *ch'i* - *ki* della Terra è percepibile con i sensi, mentre quello del Cielo solo intuibile. “Quando inspiriamo assorbiamo le cose nel nostro addome, quindi [espirando] emettiamo il *ki* del Dio dell'origine unica.” Ō-Sensei in *TA*, Vol II, p. 113.



Il simbolismo e la pratica dell'*a-un* sono direttamente ricollegati a quello dello *yin* e dello *yang* e della doppia spirale (l'assonanza con inspirare ed espirare non è casuale), nei termini di Ō-Sensei queste due forze sono fuoco (*ka*) e acqua (*mi-su*) da impastare per far emergere il "vero io" e dar vita al *kami* (*ka+mi*).

Nel buddhismo tantrico giapponese, il *mikkyō*, al quale il Fondatore fu legato fin dall'infanzia nella forma shingon, l'universo è rappresentato dalla A che, come spiega l'abate Taiko Yamasaki¹¹, è la sillaba iniziale di *ādi* (origine) e *anatpāda* (non nato) da cui *adyanutpāda* (originariamente non nato). La A ha pertanto nell'esoterismo buddhista un duplice senso: mostra che tutti i fenomeni sono privi di natura propria e al tempo stesso ne costituisce, per così dire, la base. La meditazione/visualizzazione della lettera A (*a-jikan*) "adatta anche ai novizi e ai laici"¹² ha quindi un ruolo fondamentale.

Il maestro Tada ha recentemente introdotto tale pratica anche nell'ambito del Kinorenma e speriamo di avere in futuro l'occasione di dedicarvi uno studio. È qui invece opportuno far menzione della meno nota pratica shingon di *a-un gō kan*, dove le due sillabe sono associate alle due fasi respiratorie ma in modo invertito rispetto all'*a-un no kokyū*.

In ogni momento l'espiazione è la sillaba A, l'inspirazione la sillaba UN [...] con la bocca aperta ed accostando le labbra, fa sì che le due sillabe [...] si susseguano l'un l'altra. Queste due sillabe rappresentano la non dualità di principio e saggezza...¹³

Le due sillabe sono associate ai due fondamentali *mandala* dello shingon, il Taizo (A) e il Kongokai (UN), i quali a loro volta sono messi in relazione con il movimento centripeto e centrifugo.¹⁴

Ricordando che *yin* e *yang* sono sempre reversibili a seconda della prospettiva dalla quale li si osserva (celeste o terrestre) è possibile qui osservare la concordanza tra taoismo, *mikkyō* e *shintō* mettendo in relazione questi due movimenti con la danza di Taka-



Esempio di disegno per la pratica dell'A-jikan

mimusubi e Kamimusubi¹⁵. Riuniti A e UN, il *Taizo mandara* e il *Kongokai mandara*, Takamimusubi e Kamimusubi, lo *yang* e lo *yin*, rappresentano il principio nella sua "pienezza", (il Tao, Amenominakanushi), il che ci porta a considerare l'altra correlazione che vogliamo evidenziare.

Passare in rassegna le molteplici analogie che nelle principali tradizioni è possibile riscontrare al riguardo, basti pensare all'*alpha* e *omega* nel simbolismo cristiano o all'*amen/amin* delle tradizioni abramiche, supera i confini di questo breve studio, che si vuole invece concentrare sul rapporto tra l'A-UN e il monosillabo OM nella tradizione indiana che è possibile scomporre in A-U-M.

Da millenni il monosillabo OM è oggetto di riflessioni speculative, nonché strumento di pratica religiosa e meditativa. OM è pronunciato all'inizio di una lettura dei *Veda* e al suo termine.

"Pronunciando OM si recitano le formule (del *Yajurveda*); pronunciando OM si innalzano le lodi (del *Rgveda*); pronunciando OM si cantano le melodie (del *Samāveda*), onorando la grandezza e l'essenza di questa sillaba."¹⁶

OM è un simbolo onnipervasivo: è l'Unità stessa, lo Spirito universale (*Ātmā*) e al tempo stesso i suoi elementi (*mātrā*) fondamentali.

11. Taikō Yamasaki, *Shingon, il buddhismo esoterico giapponese*, Roma, 2015, p. 110.

12. Ibidem, p. 203.

13. Ibidem, p. 262.

14. Ibidem, pp. 197-198. Non è qui possibile approfondire la correlazione data la complessità simbolica dei due mandala. Rimandiamo al testo citato per un approfondimento.

15. Cfr. "Amenominakanushi, Ame no Torifune e l'invocazione divina nel furutama", in *Aikido, Speciale Ō-Sensei*, Dicembre 2019, pp. 31-32.

16. *Chāndogya Upanishad* I,1,9.

La *Māndūkya Upanishad* riferisce la corrispondenza del monosillabo OM-AUM con lo Spirito universale e gli stati in cui si manifesta assumendo i nomi di Vaishwānara, Taijasa e Prājna. “Da una parte, esso indica le ragioni simboliche di questa corrispondenza e, dall’altra, gli effetti della meditazione del simbolo e di ciò che rappresenta”¹⁷.

La A è messa in relazione a Vaishwānara (Uomo universale)

il cui seggio è nello stato di veglia, è (rappresentato da) A, la prima *mātrā*, perché essa è la connessione (*āpti*), di tutti i suoni, il suono primordiale A, quello emesso dagli organi della parola nella loro posizione naturale, essendo come immanente in tutti gli altri, che ne sono modificazioni diverse e che si unificano in esso, come Vaishwānara è presente in tutte le cose del mondo sensibile, che riconduce all’unità, e anche perché questa prima *mātrā* è il principio (*ādi*, contemporaneamente dell’alfabeto e del monosillabo OM, come Vaishwānara è la prima delle condizioni d’Ātmā, la base da cui deve compiersi, per l’essere umano, la realizzazione metafisica).

La U è in relazione a Taijasa (Luminoso)

Taijasa, il cui seggio è nello stato di sogno, è (rappresentato da) U, la seconda *mātrā*, perché essa è l’elevazione (*utkarsha*, del suono, prendendo come punto di partenza la sua prima modalità, come lo stato sottile è, nella manifestazione formale, d’un ordine più elevato dello stato grossolano), e anche perché partecipa di entrambe (*ubhaya*, vale a dire che, per la sua natura e per la sua posizione, è intermediaria fra i due elementi estremi del monosillabo OM, come lo stato di sogno è intermediario, *sandhya*, fra la veglia e il sonno profondo).

La M che è in relazione con Prājna (Conoscenza)

il cui seggio è nello stato di sonno profondo, è (rappresentato da) M, la terza *mātrā*, perché essa è la misura (*miti*, delle altre due, come, in un rapporto matematico, il denominatore è la misura del numeratore), ed anche

perché è lo scopo ultimo (del monosillabo Om, considerato racchiudente la sintesi di tutti i suoni, come il non-manifestato contiene, sinteticamente ed in principio, tutto il manifestato con i suoi diversi modi possibili; questo manifestato può essere considerato come compreso nel non-manifestato, da cui giammai s’è distinto se non in modo illusorio e transitorio: la causa prima è contemporaneamente la causa finale, e la fine è necessariamente identica al principio).

Le tre *mātrā*, d’altro canto, sono un unico monosillabo contraendosi la A e la U in O e chiudendosi nella M ma questo tutto non sarebbe completo senza il Silenzio che segue (e precede) il suono.

Il Quarto è «non-caratterizzato» (*amātrā*, dunque incondizionato); esso è non-agente (*avyavahārya*), senza una traccia di sviluppo della manifestazione (*prapancha-upashama*), tutto Beatitudine e senza dualità (*Shiva Advaita*): ciò è *Omkāra* (il monosillabo sacro considerato indipendentemente dalle sue *mātrā*), ciò sicuramente è Ātmā (in Sé, al di fuori ed indipendentemente da qualsiasi condizione o determinazione, non esclusa la determinazione principale che è l’Essere stesso).

Māndūkya Upanishad, *shruti* 8 a 12

Nella *Māndūkya Upanishad*¹⁸, quindi, la pratica dell’OM si traduce in un viaggio interiore dello spirito che, a partire dal piano corporeo, attraversando lo stato sottile giunge al non manifesto e supera i tre mondi nell’unità del suono primordiale (*nāda*), il “suono senza suono” substrato dell’universo che non è solo un rapporto di tendenze, una vibrazione, ma “anche un’idea che prende forma nella coscienza universale, come un vortice in un lago immobile”¹⁹.

Quel che vale per l’OM può esser detto anche di strutture più complesse. Secondo il maestro di canto *dhrupad* Ritwik Sanyal, ad esempio, tutta la musica tradizionale indiana, nella sua articolata varietà di *rāga*, ha lo scopo ultimo di giungere al “suono senza suono”.



Monogramma OM

17. René Guénon, *L’uomo e il suo divenire secondo il Vedanta*, Milano 1992, p. 107, da cui sono anche tratte le citazioni della *Māndūkya Upanishad* di seguito riportate. Le sottolineature sono mie.

18. Moltissimi altri autorevoli testi della tradizione indiana trattano del monosillabo OM/AUM. A è Brahma, U Visnu, M Shiva. Cfr. G. Pasqualotto, *Figure di Pensiero, opere e simboli nelle culture d’Oriente*, Vicenza 2011, 31-52. Nel *Maheshwar Sutra*, nota come *Sutra di Shiva*, si parla invece di AIUN. Qui la A è messa in relazione con Purusha, l’uomo universale, il principio creatore identico al Sé, all’Ātmā che si manifesta nella sua dimensione energetica, la *shakti* rappresentata dalla I. A più I genera la U, ovvero *Ishvara*, il dio creatore e la coscienza universale, *Mahat*. Mentre la N è messa in relazione alla terra e allo stato solido. Osserviamo anche qui un rovesciamento del percorso descritto per l’AUM che qui va dallo Spirito alla materia, il che ci ricorda non solo che ad ogni simbolo può essere applicata l’analoga inversa ma anche che non è possibile alcun approccio sistematico e razionalistico. Cfr. “Il linguaggio strumento della trasmissione del sapere” in A. Daniélou, *La Fantasia degli dèi*, Padova 2013, pp.253-266.

19. A. Daniélou, “La teoria metafisica del Verbo e sua applicazione nel linguaggio e nella musica”, in *Archivio dell’Unicorno*, 6, luglio settembre, 1981.

Tornando quindi all'*a-un no kokyū* possiamo notare che anche qui esiste una “quarta fase” silenziosa che potremmo simbolicamente far coincidere con un’apnea respiratoria.

Gli apici di questa nostra *respirazione cosmica*, possono essere infatti paragonati ai “solstizi” del ciclo annuale, ai vertici cioè dell’asse cosmico.¹⁹ E le quattro colonne che sorreggono le “porte solstiziali” (apice dell’inspiro, inizio dell’espiro, apice dell’espiro e inizio dell’inspiro), sono punti ai quali il Maestro Tada, sulla scia degli *Yoga sūtra* di Patanjali, attribuisce la massima importanza.

L’apice dell’espiazione, può quindi essere fatta corrispondere al solstizio d’Inverno, ovvero alla porta celeste *Janua Coeli*, in sanscrito *Deva Jana*, la Porta degli dèi.

Ovviamente il “suono senza suono” precede e segue ogni suono, lo avvolge e ne è, per così dire, al tempo stesso il cuore, la sua natura più intima, origine e fine, ed è quindi sempre presente. Ciò non di meno alcuni punti (del ciclo respiratorio o, meglio, vibratorio) rappresentano *occasioni da non perdere*.

Anche nell’ambito della tecnica marziale esistono occasioni da non perdere, punti importanti (*kokyū*): quando lo *yin* muta in *yang* e viceversa, e per saper cogliere il rimbalzo (il *ki* 機), divenir maestri dell’attimo, occorre dimorare – insegna il M° Tada – nel “suono senza suono”.

Credo non sia privo di utilità a questo punto osservare quali caratteri siano stati utilizzati per traslitterare questi tre fonemi fondamentali nel processo di adattamento della scrittura cinese alla lingua giapponese. Processo che coinvolse diversi sapienti e letterati per dare vita ai sistemi sillabici *kana* e che è simbolicamente attribuito al grande Kukai, il padre dello Shingon.

La A del *hiragana* あ deriva da AN 安, (la donna dentro casa o dentro al tempio, immagine della pace e della stabilità) che si ritrova ad esempio nel nome del sistema di pacificazione *anjō daza hō* del maestro Nakamura Tenpū.

La A del *katakana* ア proprio dal carattere 阿 di AUN (阿吽).

Entrambe le う e ウ dal carattere 宇 che indica l’universo.

Infine la N *hiragana* ん dal carattere 无 che è una forma alternativa di *mu* 無 ovvero del non esistente, rappresentato dai tre mondi nella forma di un fienile incendiato (radicale del fuoco in basso).

La forma *katakana* ャ deriva invece dal carattere 尔 il quale anche presenta una sorta di tettoia con sotto il carattere fuoco e aveva originariamente la funzione di punto a fine frase. A proposito di quest’ultimo carattere dobbiamo notare un fatto perlomeno curioso, Questo ャ N mostra sorprendenti analogie con la lettera *nun* dell’alfabeto arabo ن e alla quale è ricollegata la simbologia del deposito e dell’arca che abbiamo in parte già trattato in questa rivista²⁰. Perché ad ogni fine segue, dopo un necessario silenzio, un nuovo inizio dove i semi ben conservati fioriranno e daranno i loro frutti.

Questa è, per Ō-Sensei una delle funzioni principali del *budō*:

*Proteggere le vie di produzione e di sviluppo di tutti gli esseri grazie alla respirazione AUM che realizza l’armonia dell’anima spirituale e materiale.*²¹



Sia in ambito buddhista che *shintō*, *a-un* si ricollega alla diffusissima coppia di statue che proteggono la soglia delle aree templari, e specialmente il *Niō* e i *Komainu* 狛犬, i leoni-cane a bocca aperta (a forma a) *a-gyō* 阿形 e a bocca chiusa (a forma un) *un-gyō* 吽形.

19. Come ci è stato suggerito dal maestro Dionino Giangrande nell'*hōjō Jikishinkage-ryū*, permeato proprio dal simbolismo delle quattro stagioni, e dalla respirazione Aun, questi due apici sono rappresentati all’Inizio di Inverno ed Estate dalla guardia in *jōdan* (mentre coerentemente Primavera ed Autunno iniziano con una guardia “equinoziale”).

20. *Aikido, Speciale cit.*, pp. 38-40.

Circa le considerazioni su “I misteri della lettera Nun” non possiamo che reinviare il lettore all’articolo di René Guénon che porta questo nome in René Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Adelphi, Milano 1975.

Un interessante studio sull’AUM in rapporto alle tradizioni abramiche si ritrova in “Il triangolo dell’androgino e il monosillabo OM”, in Micheal Valsan, *Sufismo ed esicismo*, Roma 2000, pp.35-109.

21. *Ta, Vol II*, p.52.

IL GIARDINO A-UN DEL RYŌGEN-IN

In uno dei più suggestivi complessi monastici di Kyoto, il Daitoku-ji, e precisamente nel suo tempio principale, il Ryōgen-in, famoso per i suoi cinque giardini, è possibile trovare un piccolo *karesansui* che si ricollega esplicitamente al nostro studio. È senz'altro il meno appariscente del tempio: un giardino secco, stretto e lungo chiamato Koda-tei, dal nome del fiume cinese Hutou che passava a fianco al tempio di Lin Chi (Rinzai in giapponese, il fondatore del ramo omonimo dello zen), è sito nel lato sud-est del Ryōgen-in.

Questo *karesansui* è anche chiamato *A-un no Seki-tei* 阿吽の石庭 “giardino delle pietre dell'A e dell'Un”.

Le due pietre A e Un, complementari nelle forme, si dice derivino entrambe dai resti delle fondamenta del Jurakudai, la sontuosa residenza del grande condottiero Toyotomi Hideyoshi (1537-1598) edificata nel 1586.

La pietra A e la Un sono posizionate verso le estremità opposte del giardino e fanno parte di un sistema di tre “isole” collegate da linee sottili evidenziate dalla ghiaia rastrellata.

La pietra A, posizionata nel lato illuminato del giardino, ha una forma “femminile” (lo *yin* nello *yang*), ed è collegata ad una pietra piatta e circolare che potremmo chiamare A2 (fig 3 e 4).

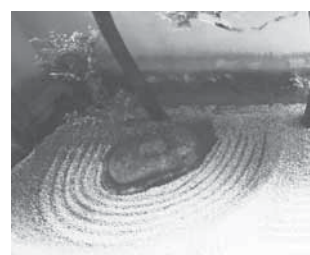
La pietra Un, che invece è sempre in ombra e come nascosta sotto un piccolo albero, ha forma maschile, lo *yang* nello *yin* (fig. 5).

Anch'essa ha un suo doppio, la Un2.

La A2 e la Un2 sono direttamente e visibilmente collegate. Mentre il legame tra le pietre principali è più misterioso.

Qui il simbolismo del fiume, inteso come tradizione e trasmissione dove è necessario svuotare la mente-cuore per ricevere il *dharma*, si fonde con quello della respirazione universale e dello *yin-yang*. Come è scritto nelle stesse indicazioni del tempio:

*A-UN mostra la verità dell'universo
e l'essenza dello zen*



1. Pianta del Koda-tei
2. Collegamento tra la pietra A (in fondo a destra) e la pietra UN (a sinistra).
3. Pietra A1
4. Pietra A2
5. Pietra Un1



1. Raigo-in

I riti del nuovo anno nel tempio Raigo-in di Ohara/Kyoto

di Luigi Romani

Alla scoperta dello *shōmyō*,
le antiche salmodie
che accompagnano le liturgie buddhiste.

La scuola Tendai (天台宗, Tendai-shū) è una scuola giapponese del Buddismo Mahāyāna. I primi insegnamenti di questa scuola giunsero in Giappone nel VIII secolo con il monaco cinese Jiānzhēn (giapp. Ganjin; 688-763). Nell'805, il monaco giapponese Saichō (noto anche con il titolo postumo di Dengyō Daishi) ritornò dalla Cina con ulteriori insegnamenti cinesi del Tiāntái e fece del tempio che aveva precedentemente eretto sul Monte Hiei, l'Enryaku-ji, un centro per lo studio e per la pratica di quello che divenne il Tendai, la versione giapponese della scuola cinese Tiāntái.

Situato alle pendici del monte Hiei a nord-est di Kyoto, il Raigo-in è uno dei templi della scuola Tendai, che proprio in questa località si è sviluppata, insieme alla diffusione dello *shōmyō*, le salmodie che accompagnano le liturgie buddhiste, tanto che si può parlare del monte Hiei come di un vero e proprio “*dōjō*” di questo canto liturgico.

Al Raigo-in, come d'altronde in tutti i templi buddhisti di Giappone, si svolge all'inizio di ogni anno (ora secondo il calendario gregoriano introdotto al tempo della restaurazione Meiji) una particolare cerimonia, lo *shusho-e*, che ha la particolarità di essere accompagnata dai canti dello *shōmyō*.

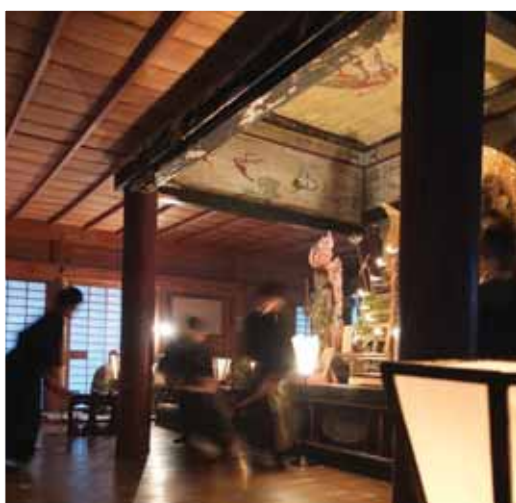
Il rito dello *shusho-e* avviene la sera del secondo giorno del primo mese dell'anno ed è chiamato infatti al Raigo-in *Roku-ji-sa-ho*, la funzione delle sei.

Il termine *shusho* (修正) in *kanji* ha proprio il significato di “partecipazione ai rituali per l'inizio del nuovo anno”.

Oggi la funzione è limitata a un ristretto numero di fedeli, tesa all'auspicio di un felice anno nuovo, ma anticamente lo *shusho-e* era un vero e proprio rito di purificazione e di salvaguardia del Paese da calamità di ogni genere, di cui rimangono tracce ancora oggi nella liturgia corrente.

Un elemento drammatico nel corso della cerimonia è la cacciata dei demoni, lo *shusho-oni-e*, in cui un gruppo di giovani entra di corsa nel tempio, interrompendo la cerimonia e la recitazione dei sutra, finché non vengono cacciati dal bonzo officiante (il più famoso di questi *shusho-oni-e* è lo *Omizutori* che si svolge a marzo nel Nigatsudo del Tōdaiji di Nara, ora divenuto per la sua spettacolarità una grande attrazione turistica).

I canti dello *shōmyō* accompagnano tutta la funzione e sono parte integrante del rito di purificazione, ma sono anche per i monaci una prassi liturgica personale e quotidiana, che ogni monaco tendai deve conoscere al fine di un processo di ricerca del trascendente attraverso il mezzo della voce.



2. intonazione dello shōmyō
3. la cacciata dei demoni
4. rito del *sanghe*

Hanno una oscura origine vedica (il termine sanscrito è *śabda vidyā*), ma se ne conoscono le fonti cinesi, dalla località di Yu-shan 魚山 sul Fiume giallo (in giapponese Gyosan), tanto è vero che la scuola di *shōmyō* a cui appartiene il Raigo-in si chiama “Gyosan-ryū”. Le fonti parlano di una presenza dello *shōmyō* nel *kaigen kuyo*, la cerimonia di apertura degli occhi della grande statua di Buddha del Tōdaiji di Nara, in cui nell’immagine viene inserito lo spirito (*tamashii*) della divinità, cerimonia che si è ripetuta anche in occasione di un recente restauro del Daibutsu.

Familiare ai cultori dell’aikidō, l’articolazione dal profondo, da “*hara*”, che caratterizza lo *shōmyō*, all’inizio e alla fine di ogni fraseggio, con abbassamenti e risalite nella intensità della voce che ci richiamano alle vocalizzazioni del *kinorenma*.

I canti sono strettamente collegati allo svolgimento della liturgia e quindi alle offerte di incenso e al *sanghe*, il gesto della diffusione del *dharma* attraverso il lancio dei petali di loto.

Lo *shōmyō*, così come i *sutra* e le formule esoteriche utilizzate (*mantra*), non richiedono una riflessione raziocinante, ma la sacralità dei testi viene considerata come manifestazione diretta di “Colui che ha ricevuto il Risveglio”.

Naturalmente qui possiamo solo fare un accenno alla sacralità stessa dei testi nel Buddhismo e a tutte le cerimonie di adorazione delle scritture (il *kyo-kuyo*), di cui oltre al canto fanno parte la lettura, la copiatura (*shakyo*) e l’interpretazione testuale.

Infine una particolarità è l’offerta che viene distribuita ai pellegrini e ai fedeli al termine della cerimonia, un rametto di salice tagliato in cima a Y in cui viene inserito un foglio di carta *washi* con alcuni segni grafici: tre sillabe sacre in *siddham*, la traslitterazione sanscrita dei *mantra*, il nome del tempio Raigo-in (来迎院) che significa l’arrivo salvifico del Buddha Amida al

momento della morte e gli ideogrammi *go-oh-ho-in* (牛王寶印), che fanno riferimento alla divinità Godzu Tenno (in *kanji* 牛頭天王, in Honbuto Gavagriva), il dio Toro, un culto dalle oscure origini che fa riferimento alla prevenzione di epidemie, tra cui il vaiolo, con un unguento ricavato dal fegato del toro, un’altra forma di auspicio e protezione della comunità all’inizio del nuovo anno.

Attualmente la cerimonia dello *shusho-e* avviene il due gennaio di ogni anno dalle 15.30 alle 17.00 presso il tempio Gyozan Raigo-in di Ohara/Kyoto.



5. Go oh ho in (amuleto)



6. Rametto di salice e “petalo di loto”

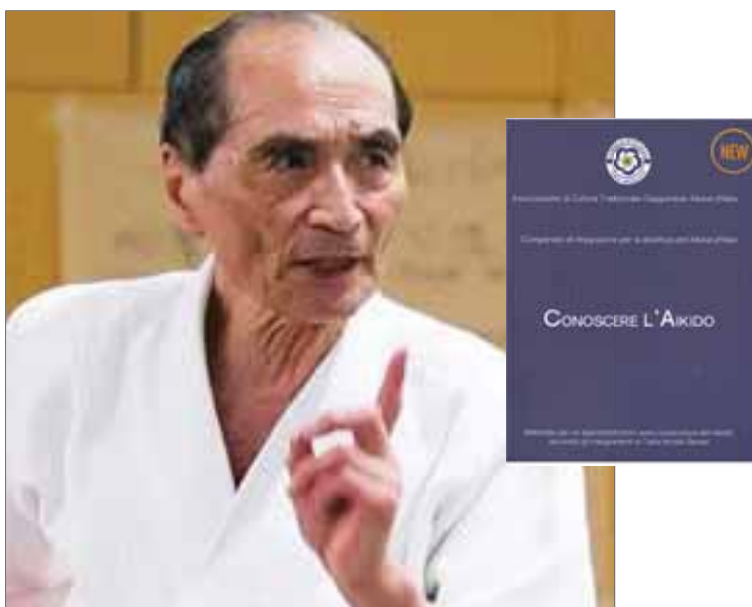


(foto di Petra Lanza)

Il monte Hiei visto dal giardino del tempio zen Shōden-ji, Kyoto.

Il tempio Shōden costruito nel 1282 da un sacerdote shintoista, Mori Tsunehisa, fu distrutto e ricostruito attorno al 1600 da Shogun Tokugawa.

Il giardino, che si dice disegnato dal grande maestro Kobori Enshū (Kobori Masakazu 1579 -1647) fu ripristinato nel 1935 dal noto architetto del paesaggio Mirei Shigemori. Si tratta di uno splendido esempio di *shakkei*, “paesaggio preso in prestito”, il *kami* del monte Hiei, la vetta più alta attorno all’antica capitale, che è sacro sia per lo shintō che per la tradizione tendai, è invitato a prendere dimora in questo particolare *karesansui*, dove le azalee prendono il posto dei cumuli di sabbia.



Le otto tappe della pratica (prima parte): kin kai e kankai

di Lorenzo Casadei e Fabrizio Ruta

Nel 2018 l'Aikikai d'Italia ha donato ai suoi soci la prima versione del sintetico volumetto *Conoscere l'Aikido* e presto ne dovrebbe essere disponibile una seconda edizione *online*. A partire da questo numero della rivista ci proponiamo di approfondirne i contenuti.

Da anni il maestro Tada propone l'analogia tra le otto classiche tappe dello yoga (*ashtanga*) descritte da Patanjali: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* e la progressione nella via dell'*aikidō*¹. Le prime due tappe *yama* e *niyama*, in giapponese *kin kai* e *kan kai*, costituiscono le fondamenta di tutto l'edificio della pratica. Abbiamo quindi deciso di partire dalla loro disanima. Naturalmente tali basi debbono essere adattate alle differenti condizioni di tempo e spazio, a seconda dei diversi contesti culturali.²

1. "Non si tratta di trovare affinità tra *aikidō* e *yoga* a livelli superficiali, ma di comprendere che ogni percorso di Realizzazione interiore che passi attraverso l'unificazione di tutte le facoltà umane volte al bene, si identifica negli stessi principi universali." *Conoscere l'Aikido*, p. 10.

È quindi compito d'ogni praticante interpretare i principi di queste due prime tappe in funzione della propria pratica e dei propri scopi nella vita.

Ma attenzione! Spesso tendiamo a saltare a piè pari questi due primi *anga* ritenendoli scontati, oppure mere raccomandazioni moralistiche non più attuali. Ci rivolgiamo quindi subito all'esecuzione delle forme più esotiche (*āsana* dai nomi improbabili o tecniche marziali), ma le discipline dello yoga e dell'*aikidō* se non ancorate a una solida base, potrebbero portarci a sviluppare capacità al servizio di un ego immaturo. Così facendo invece che proseguire su una via spirituale ci inoltriamo su un cammino impervio e pericoloso e in definitiva sarebbe poi impossibile superare certe "barriere invisibili".

Inutile rimarcare come questo sia ancor più vero per un'arte come l'*aikidō* di cui durante la seconda guerra mondiale si evidenziarono i potenziali distruttivi. Il maestro Tada ha del resto spesso sottolineato che è impossibile fare un *aikidō* luminoso se si conduce una vita oscura...

Iniziamo quindi con l'addentrarci alla conoscenza di questi due primi "gradini".

KINKAI (*Yama*)

Ciò che va evitato, le interdizioni

È interessante notare che la scala della pratica non inizi con delle acquisizioni di base, ma con una *spoliazione*. In altre parole prima di iniziare la via è necessario liberarsi di alcuni "abiti mentali", abitudini e impulsi che rendono l'uomo un animale egoista. La radice *yam* di *yama* si riferisce infatti proprio alla capacità di tenere a freno, di imbrigliare, gli istinti animali, il che non dovrebbe essere certo appannaggio di *yogin* e *samurai*, ma in qualche misura di ogni autentico essere umano. Le *yama* mirano ad armonizzare il rapporto tra il praticante e l'ambiente che lo circonda, a partire dagli altri esseri umani.

Tradizionalmente si considerano 5 *yama*:

1) AHIMSĀ

Non (voler) infliggere alcun male

Ferire un avversario significa ferire se stessi. Controllare le aggressioni senza infliggere lesioni è l'Arte della Pace.

Ō Sensei

La pratica della “non violenza”, che si riferisce innanzitutto all'intenzione offensiva, mira a sostituire questo istinto distruttivo con la benevolenza, creando nel praticante un'aurea di benigna equanimità che anche gli animali dovrebbero avvertire sino a non percepire più l'uomo come una minaccia.

Tuttavia, neppure nella tradizione indiana, la non violenza era intesa in termini letterali e assoluti. La vita si nutre di vita, e, come ricorda l'eroe Arjuna nel *Mahabharata*:

Esistono nel nostro mondo innumerevoli minuscole creature invisibili all'occhio umano, e basta un battito di ciglia per distruggere i loro corpi.

Il *Libro di Manu* (il testo che raccoglie gli insegnamenti attribuiti al legislatore primordiale della tradizione indù) definisce *ahimsa* “il *dharma* (la legge) supremo” (*ahimsā parama dharmah*), ma spiega che la violenza può essere lecita per la difesa di sé e degli altri. Ecco che *ahimsā* varia a seconda del proprio ruolo nella società.

Per lo *yogin* che abbandona il mondo *ahimsā* deve raggiungere un grado molto elevato: egli non uccide ma scaccia il serpente che lo minaccia, benedice chi lo maledice e segue la dieta vegetariana tipica dei membri della casta sacerdotale³ a differenza del nobile guerriero.

Il *budō* ideale del Fondatore (*takemusu aiki*) ripudia la violenza, e l'*aikiken* non ha una lama destinata a bere sangue ma è una “spada che dà la vita” sconfiggendo il nemico interiore alla base dell'egoismo.

Un aspetto dell'*ahimsā*, particolarmente importante per chi sceglie, come il praticante di *aikidō*, una via non dualistica è – lo ricorda spesso il Maestro Tada – *non criticare* la pratica altrui, il che non comporta un abbandono di ogni discriminazione ma il superamento d'ogni inutile contapposizione, Diviene evidente quando inizia lo studio e la pratica

dei successivi *anga*, che la non violenza non si riferisca all'atto in sé ma alla condizione interiore per cui, anche un'azione “oggettivamente” violenta, potrebbe essere eseguita con uno spirito puro, educativo e quindi essere non violenta dal punto di vista più profondo e spirituale.

Questa “assenza di desiderio di ferire alcun essere vivente” è evidentemente un punto di arrivo perché tutti noi feriamo continuamente gli altri e distruggiamo oggetti trattandoli con noncuranza. Possiamo però impegnarci in questa direzione e imparare a fare ammenda quando sbagliamo. Già basterebbe solamente questa semplice prescrizione per cambiare totalmente la nostra pratica aikidoistica. Eliminare ogni traccia di violenza nel nostro allenamento quotidiano.

Si racconta che un allievo cristiano fece leggere al Fondatore il noto passo del Vangelo dove Cristo invita a porgere l'altra guancia. Pare che Ueshiba, pur ammirato dalla luminosità di quelle parole, abbia consigliato al suo allievo di evitare lo schiaffo, non solo per sé ma per evitare all'aggressore l'umiliazione di aver fatto del male.

Ovviamente la non violenza dovrebbe essere riferita anche a se stessi, rispettando il corpo e lo spirito (evitando quindi abusi di sostanze e pratiche che possano recar danno).

2) SATYA

Non mentire

Dire la verità, ma non a qualsiasi costo e condizione. Si tratta di un imperativo che non si riferisce solo agli altri ma anche a sé stessi. Nell'ambito della pratica essere sinceri significa evitare autoinganni, ad esempio anche quando si esegue un semplice allungamento. Il non giudizio cui si faceva prima riferimento si dovrà quindi combinare alla capacità di valutare oggettivamente la propria condizione di partenza per poter fare progressi autentici.

La sincerità deve essere quindi perseguita nelle parole, nell'azione, nei pensieri.

2. Questo era vero già nel sub continente indiano ai tempi di Patanjali che – quando fissò nei celebri *Yoga sutra* (presumibilmente tra il III e il V secolo della nostra era), la precedente e antichissima tradizione dello yoga – distinse tra la parte mutevole degli *yama* e quella universale (il “grande voto”). Avvicinarsi a questi precetti richiede oggi un notevole sforzo di riadattamento al praticante occidentale del XXI secolo che vive in un contesto profondamente secolarizzato e ipertecnologico e quindi orfano di un corpus normativo sacro. Un quadro normativo analogo a quello in cui si poteva trovare un individuo all'interno del sistema delle caste indù, o come quello offerto, ad esempio, dalla Sunna islamica. D'altro canto, anche chi segue una “legge rivelata”, si trova oggi nella necessità di rivedere tali sistemi normativi, ad esempio il divieto di ebrezza/confusione mentale legato all'assunzione del vino dovrebbe essere esteso da un buon mussulmano all'impiego di nuove tecnologie d'intrattenimento?

3. Ma perfino il sacerdote era tenuto a consumare la carne in occasione dei sacrifici agli dèi.

Patanjali scrive: *Il risultato per lo yogi che ha raggiunto la stabilità nella pratica di Satya è che la parola diventa così potente, da essere impulso di ogni azione e ottenerne i frutti anche se l'azione non è compiuta.*

Quali sono le verità inerenti alla nostra pratica? Quali sono le spinte (a volte ineffessate) alla base del nostro allenamento? Cosa cerchiamo veramente? Che pulsioni sotterranee animano la nostra pratica senza che ne siamo consapevoli? Quanta pigrizia, paura, sadismo, ecc. si annidano nel nostro animo?

Inoltre esistono “le verità” relativa delle nostre molteplici maschere e “la Verità” intesa come l'Assoluto.

3) ASTEYA

Non rubare

Non desiderare ciò che appartiene agli altri⁴ è un prerequisito per una vita onesta e serena, ma anche condizione del non attaccamento, il che non significa necessariamente privarsi dei piaceri della vita: è proprio non desiderando che “i tesori sono liberi di arrivare”. Ciò vale anche per posizioni e ruoli sociali. Nell'*aikidō*, e in generale nelle arti marziali, occorre paradossalmente imparare a rubare con gli occhi, ma se insegniamo una tecnica o un concetto appreso da un altro insegnante sarebbe buona regola dichiarare da chi proviene.

4) BRAMACARYA

Continenza

Nella tradizione indiana l'unione sessuale non è affatto “peccaminosa”, è invece assimilata a un rito sacro, tuttavia lo *yogin* che abbandona il mondo deve convogliare le energie sessuali per fini spirituali evitando ogni sperpero. Si tratta evidentemente di un ambito molto delicato⁵ perché la continenza non accompagnata dalle opportune tecniche pneumatiche può generare gravi squilibri psichici e fisici. Secondo la medicina cinese anche chi non è dedito all'ascesi

dovrebbe misurare le proprie emissioni⁶ a seconda delle età e del temperamento: si tratta di comune buon senso, e con l'età occorrerebbe imparare una certa moderazione (il che non implica la rinuncia).

In un senso più esteso *bramacarya* significa “vivere in Dio” perché allontana l'uomo dalla schiavitù dei sensi e dispone alla purezza di pensiero.

5) APARIGRAHA

Non attaccamento

L'abbandono della brama di potere e di possesso si dovrebbe accompagnare con l'emergere di una disinteressata generosità. Nella tradizione yogica è ricollegato all'emergere della chiaroveggenza.

Anche il samurai era invitato a non attaccarsi troppo ai beni materiali e più in generale ai frutti dell'azione. In questo senso vanno tutti gli insegnamenti di Krisna ad Arjuna nella Gita. Questa è la base del *karma yoga*. Solo chi non è attaccato al potere può sviluppare veramente le qualità necessarie per condurre gli uomini.

KANKAI (*Niyama*)

Ciò che va fatto, le osservanze

La seconda tappa dello yoga vuole costruire un uomo nuovo, non è più qui questione di rispettare l'altro ma di lavorare in profondità sulla dimensione interiore dell'essere.

Tradizionalmente si considerano 5 *niyama*:

1) SHAUKA

Purificazione

È necessaria una purificazione sia esterna che interna, sia organica che psichica. Gli organi interni devo esser mantenuti sani, se necessario con speciali esercizi di pulizia interna (*kriyā*), e in generale con uno stile di vita adeguato, a partire da una buona dieta. Non insisteremo su questo punto ricordando la dieta consigliata dalla tradizione indiana agli *yogin* (predilezione per i cibi “sattvici”,

4. Ne *L'elisir del furto secondo il dharma* è spiegato che l'unica vera eccezione (ciò che merita esser “rubato”) è il sapere supremo.

5. Il termine *bramacarya* indicava inizialmente la fase di apprendistato a cui era sottoposto un discepolo e che era tenuto alla castità nel periodo in cui viveva col suo guru. (Patanjali, *Yoga sutra, il più antico testo di yoga con i commenti della tradizione*, Milano 2002, p. 98).

Non si tratta di repressione ma di vigilanza. Anzi secondo la teoria indiana dei Quattro sensi della vita (*dharma*, che qui indica l'istruzione; *kamā*, il piacere; *artha*, gli interessi materiali; e *moksha*, la Liberazione che si raccolgono alle quattro stagioni della vita) forte è il legame tra *kamā* e *moksha*: non esiste liberazione nella repressione, è invece importante saper andare oltre al momento opportuno. Cfr. Alain Daniélou, *I Quattro Sensi della Vita*, 1998.

6. L'alchimia taoista non scorda gli “sperperi” energetici femminili, legati specialmente al mestruo, che certe pratiche invitano a “decapitare”.

dolci, come i cereali, legumi e burro chiarificato), a ognuno scoprire quale sia per il proprio corpo e in base al proprio patrimonio ancestrale la dieta più opportuna. Quale sia la regola che si segue, ovviamente le sostanze intossicanti e gli eccessi andrebbero evitati. La purificazione interiore si attua specialmente evitando pensieri ed emozioni negative, che devono essere rimpiazzate da spinte positive. A tal fine vengono utilizzati mantra e invocazioni rituali che hanno un duplice effetto, in termini di “igiene sottile” e per il contenuto degli stessi.

Nell’insegnamento del maestro Tada, è importante evitare l’emergere di ogni sentimento negativo, non arrabbiarsi, non rattristarsi, non temere nulla. Dar spazio a simili emozioni equivale a creare degli spiragli, degli *tsuki* dai quali il mondo ci colpirà. Adirarsi visibilmente era per un samurai indecoroso e “perdere la testa” andando su tutte le furie equivaleva non solo a “perdere la faccia” ma anche a venir meno ai principi stessi dell’arte. Occorre invece affrontare la vita unendosi alla spirale positiva dell’universo.

In questo giorno, mi riprometto solennemente, di non arrabbiarmi, non rattristarmi, non temere nulla. Con forza, coraggio e convinzione condurrò la mia esistenza in modo onesto, gentile e gioioso, ricercando la pace l’amore e l’armonia e comportandomi come un autentico essere umano.

Recitano le parole del mattino del maestro Nakamura Tenpū, che egli trasse dall’insegnamento dello *yogin* Kaliapa e che ancora oggi il maestro Tada ci invita a ripetere. In esse riecheggiano anche le due prossime osservanze.

2) SAMTOSA

Accontentarsi

Si tratta della capacità di trarre sempre una piena gioia da quel che c’è, anche nelle situazioni più difficili, senza che nulla possa turbare la serenità interiore.

3) TAPAS

L’ardore

Ogni impresa, e a maggior ragione l’impresa eroica, richiede un’ardente forza di volontà che permetta di resistere a tutte le prove che il praticante dovrà affrontare, rendendolo impassibile e fermo. Ardore è anche connesso con un cuore capace di superare tutti gli ostacoli e di essere infuocato sul cammino.

4) SVĀDHYĀYA

Lo studio

Benché la pratica debba portare il viandante “al di là delle parole” del pensiero discorsivo, la preparazione teorica è indispensabile, come una mappa per il viaggiatore. Nella tradizione indiana lo studio è riferito innanzitutto al *corpus* vedico e alle sue formule sacre. Lo *yogin* deve conoscere i testi sacri che indirizzano e preparano il praticante alla Liberazione (in particolare gli scritti del *Sāmkyā*, la prospettiva cosmologica complementare allo yoga stesso), memorizzare diversi *mantra*, formule rituali e passi vedici, come l’inno di 24 sillabe (*Gayatri*) che sintetizzerebbe nei suoi “suoni radice” tutti i Veda. Analogamente Ō Sensei considerava importantissima la conoscenza del *Kojiki* e delle sillabe del *kotodama*.

5) ĪSHVARAPRANIDHĀNA

La consacrazione al Principio divino

Lo Yoga “completa” il *Sāmkyā* (nella cui prospettiva cosmologica non compare alcun dio creatore in senso personale e che ricorda il buddhismo essoterico) introducendo la figura divina di Īshvara⁷. La quinta osservanza invita lo *yogin* a dedicare ogni sforzo della sua pratica a Dio, proteggendolo così da un’ascesi egoista che potrebbe trasformarlo in un potente demone.

Seguendo gli insegnamenti del M° Tada, che non hanno una forma religiosa, spesso ci riferiamo all’Universo come simbolo dell’Unità; Realtà immanente e trascendente, che è al tempo stesso saggezza e potenza.

7. Īshvara, l’Essere divino che prende all’inizio di ogni ciclo cosmico una forma pura, onnisciente, totalmente indipendente da ogni altra forza universale.



Jon Kabat-Zinn

Introduzione alla Mindfulness

di Roberto Falconi

Questo studio introduttivo doveva essere seguito da altri lavori dell'autore dedicati ad aspetti particolari della Mindfulness, come le sue applicazioni in ambito pedagogico. La prematura scomparsa di Roberto Falconi, fratello della maestra Laura Falconi, lascia l'opera incompiuta. Preziosa nella sua puntuale sintesi, questa introduzione si carica quindi di ulteriore significato.

Nel quadro di un nuovo modello di medicina, definita "integrata"¹, la *mindfulness* occupa un posto centrale e strategico. Questa affascinante pratica che è riduttivo considerare esclusivamente una terapia è ormai da anni riconosciuta dal sistema sanitario in diversi Paesi occidentali, compreso il nostro.

La comunità scientifica ne riconosce il carattere rigoroso, la scientificità, l'efficacia terapeutica, dovuto anche al fatto che non si contrappone alle cure tradizionali ma le supporta e le integra, potenziandone l'efficacia sulla base di una nuova concezione del rapporto mente/corpo.

Sati è una parola della lingua Pali, la lingua indiana con cui il Buddha storico si esprimeva, che significa consapevolezza. In Occidente *sati* è tradotto con *mindfulness*. Ma quale è il significato di questo termine? Molti hanno cercato di rispondere a questa domanda. A mio avviso i più convincenti sono Thich Nhat Hanh, che lo traduce con "presenza mentale"², e Jon Kabat-Zinn di cui riporto, con parole mie, la definizione di *mindfulness*. Egli parla di "meditazione di consapevolezza", intendendo con consapevolezza l'attenzione intenzionale, "neutra" ma non per questo anemotiva, non schermata da preconcetti a ciò che accade, qui ed ora, in me (emozioni, pensieri, previsioni, progetti ecc.) e fuori di me (suoni, rumori, silenzi...). Kabat-Zinn è un biologo molecolare che ha insegnato medicina all'Università del Massachusetts. Profondo conoscitore del Buddhismo *theravada* e dell'*hata yoga*, me-

Roberto Falconi È nato a Tuscania, in provincia di Viterbo, il 10 luglio del 1948 e si è spento a Borgonovo Val Tidone, in provincia di Piacenza, il 20 settembre del 2019. Si è laureato in Pedagogia ed è stato prima insegnante di scuola elementare e poi dirigente scolastico. Ha dedicato la sua vita agli studi e alla professione verso i quali ha nutrito una passione profonda condivisa con gli insegnanti che lo hanno conosciuto. Circa 20 anni fa è stato tra i pionieri nella ricerca intorno al tema della dislessia e ha organizzato, intorno agli anni '90, un Congresso al Politeama di Piacenza al quale hanno partecipato numerosi studiosi e operatori nel campo. In tale occasione ha presentato il suo progetto di un libro parlato per dislessici che oggi rientrano nella categoria dei DSA (Disturbi Specifici Apprendimento). La scuola di San Nicolò, dove è stato Preside, ha deciso di dedicargli il Centro di documentazione educativa. I docenti lo ricordano per aver dato grande rilievo alla libertà d'insegnamento e per aver cercato di trasferire sul piano didattico le tecniche dell'analisi transazionale.

Nel 2002, ha scritto la prefazione al testo *Aquilpapera, Itinerario di creatività linguistica*.

Negli ultimi anni si è interessato alle pratiche di meditazione orientali, studiandone le implicazioni neuroscientifiche; ha seguito lui stesso dei corsi di tai chi e ha scoperto la mindfulness della quale, fino alla fine, ha vantato le potenzialità.

ditatore (“meditazione di consapevolezza” o *vipassana*), ha cercato di conciliare, riuscendovi, Oriente e Occidente, Religione e Scienza. Il XIV Dalai Lama, che ne ammira l’opera, è un simbolico anello di congiunzione di mondi in apparenza tanto diversi.

Alla fine degli anni Settanta del secolo scorso Kabat-Zinn fonda la “clinica per la riduzione dello stress” che ha sede presso l’Università del Massachusetts. La frequentano inizialmente persone affette dalle più diverse patologie, alcune anche molto gravi, e tormentate da disagio e stress. I risultati si rivelano subito così promettenti da spingere molti medici, anche illustri, a inviare i loro pazienti alla Clinica e a frequentare essi stessi questa struttura come meditatori. Si trattava quindi di una terapia aspecifica, non “calibrata” su questa o quella patologia. Kabat-Zinn e i suoi collaboratori sentirono allora la necessità di redigere un protocollo scientifico, il MBSR (*Mindfulness based reduction stress*), che consentisse la generalizzazione, la valutazione, la documentazione, la diffusione dell’esperienza. Alcuni anni fa è stato calcolato che la *mindfulness* è terapia, riconosciuta dalla comunità scientifica occidentale e fatta propria da diversi sistemi sanitari, che in più di 200 ospedali o cliniche supporta le cure tradizionali, oltre ad essere impiegata come metodo psicoterapeutico in studi privati. Oggi, per finalità diverse, si va diffondendo in diversi altri ambiti (educativo, sportivo, aziendale ecc.) e nella più vasta società. Viene il sospetto che possa col tempo venir ridotta a moda effimera, destinata a scomparire dopo una breve esistenza, nonostante i suoi innegabili aspetti positivi. Credo sia perciò necessario riscoprire le radici culturali, gli sviluppi, le caratteristiche specifiche della *mindfulness*.

Kabat-Zinn fa riferimento in particolare al buddhismo, dalla sua forma più antica (il *theravada*), allo *zen*, al taoismo, allo *hata yoga* (che ha praticato, insegnato, integrato nel MBSR). Tutte le religioni, compresi il cattolicesimo e l’Islam (il riferimento al su-

fismo è esplicito), hanno per lui grande valore in quanto attribuiscono alla meditazione un ruolo non solo religioso fondamentale. Il discorso può essere esteso alle pratiche meditative che a queste religioni si ispirano, e le “meditazioni in movimento”, quale in parte è lo *yoga*, quali sono l’*aikidō* e il *tai chi chuan*. Ma innegabilmente l’insegnamento che Kabat-Zinn sviluppa con maggiore attenzione è il buddhismo diffusosi nei secoli nell’Asia orientale, il *theravada* e lo *Yoga*. Questo e “la meditazione di consapevolezza” (*vipassana*) sono esplicitamente previsti nel MBSR. Ma consideriamo con attenzione la filosofia su cui questo protocollo scientifico si basa e le sue radici storico-culturali.

Nel V secolo a.C. l’uomo raggiunge una delle vette supreme nel cammino verso la conoscenza di sé e l’autocoscienza. In questo periodo magico vivono tre grandi pensatori, a cui ancora dobbiamo tanto: Socrate, Buddha, Eraclito (che Buddha probabilmente incontrò).

Il buddhismo, oltre ad essere una religione non teistica, può essere considerato una psicologia moderna e raffinata, sicuramente difficilmente comprensibile dall’uomo occidentale ma non del tutto estranea alla sua cultura. Basti citare il nome di Epicuro. Come uno psicologo Buddha cerca di rispondere ad alcune domande che da sempre l’uomo si è posto: Perché la sofferenza? Quali ne sono le cause? Come ridurla o eliminarla? Cosa ci aspetta in caso di “terapia riuscita”? Al centro dell’insegnamento buddhista troviamo la distinzione tra il dolore di cui siamo vittime e che non possiamo eliminare, che deriva dall’impermanenza del tutto, dalla transitorietà di ciò che amiamo e valorizziamo, compresa la vita propria e delle persone che amiamo, dalla impossibilità di realizzare i sogni e soddisfare i desideri, e la “sofferenza supplementare” che ci procuriamo per evitarlo. Nella vana illusione di trasformare la realtà per adeguarla a modelli ideali, nel tentativo fallimentare di far sì che la vita non sia quel che è ma quel che “dovrebbe essere”, ricor-

1. Benson e W. Proctor, *Medicina mente corpo*, Macro Edizioni.

riamo a strategie cognitivo/emotive controproducenti che ci condannano a una sofferenza inutile ben più pesante del dolore che deriva dal semplice fatto di esserci. Invece di godere il momento presente, ad esempio, ci perdiamo in un mondo fatuo popolato da sogni e pensieri: ricordi, fantasticherie, progetti, previsioni, pensieri ripetitivi... Come se memoria, fantasie, pensiero ipotetico-deduttivo... potessero fornire risposte ai grandi interrogativi che il vivere suscita in ciascuno di noi e avessero il magico potere di far sì che la condizione umana sia come vorremmo fosse. Ma la mente è un dono prezioso finché ci limitiamo a risolvere problemi concreti, costruire strumenti e artefatti, porre obiettivi che sono alla nostra portata. A null'altro serve. Riprendendo alcune considerazioni di Corrado Pensa, F. Giommi afferma: *È possibile una modalità del conoscere che sia oltre il pensiero? ...una consapevolezza silente, una presenza al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, del significare.*²

Nel secolo scorso il continente asiatico fu teatro di conflitti di cui serbiamo intatta la memoria. Penso, ad es., all'invasione del Tibet da parte della Cina e in particolare alla guerra del Vietnam. Molti monaci, per sfuggire alle persecuzioni, emigrarono negli Stati Uniti e qui diffusero la pratica della "meditazione di consapevolezza". Trovarono un terreno fertile nella società americana e nella comunità scientifica. Molti uomini di scienza si avvicinarono alla meditazione. Insoddisfatti della cultura positivista in cui erano cresciuti, erano alla ricerca di forme di conoscenza profondamente diverse da questa ed esploravano, con l'ausilio di strumenti e tecniche prima non disponibili, le potenzialità conoscitive e terapeutiche della meditazione. Basta pensare al *biofeedback*, al training autogeno, a quella versione occidentalizzata della "meditazione trascendentale" che è la "risposta rilassante" di H. Benson.

La *mindfulness* ha fortemente influenzato in ambito psicologico clinico, filosofico una

cultura che non cessa di stupirci. Mi riferisco in particolare all'"intelligenza emotiva" (D. Goleman), alla *Mindsight* (D.J. Siegel), alle neuroscienze contemporanee. In questo contesto un discorso a parte meritano la conoscenza e la terapia della depressione, delle patologie caratterizzata dalla presenza, continua e logorante o esplosiva, dell'ansia, delle dipendenze patologiche, del disagio e dello stress che sempre più opprimono l'uomo detto "normale".

In un film e in un romanzo famosi, che Kabat-Zinn ricorda spesso, il giovane amico americano chiede a Zorba se è sposato. E questi: *"certo che sono sposato, sono un uomo... sposato... con moglie, figli, casa e l'intera catastrofe"*. E quest'uomo, che non sarebbe esagerato definire folle, questo luminoso esempio di resilienza, danza nel mezzo dell'intera catastrofe. Anche tutti noi, compresi coloro che conducono una vita apparentemente quieta e serena, si trovano quotidianamente a dover affrontare una società opprimente e stressante, che amplifica quella che quel personaggio simbolico, dalla vitalità inestirpabile e quasi biologica, definisce "catastrofe". Come recuperare e conservare in noi un po' della sua serenità e della sua gioia di vivere... nonostante tutto?

Il MBSR si propone di rendere la persona consapevole della realtà interiore (pensieri, sensazioni, immagini, emozioni...) ed esterna (rumori, suoni, silenzi...). Sottolineo, facendo riferimento alle considerazioni di F. Giommi sopra riportate, il termine "consapevolezza". Io preferisco parlare di percezione. La "meditazione vipassana", che possiamo definire "educazione dell'attenzione", di una qualitativamente diversa e non di una forzata e più controllata attenzione, sviluppa in chi la pratica la capacità di cogliere sul nascere, in presa diretta, senza pre-concetti che la limitano, ciò che accade in lui. E. Gendlin parla di *"felt sense"*, "sensazione sentita"³. Il pensare, intendendo con questo termine il

2. Giommi, "Introduzione" a AA.VV., *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Bollati Boringhieri.

3. E. T. Gendlin, *Focusing*, Macrolibrarsi.

“*cogito*”, ha una componente somatica, può essere percepito e riconosciuto dalla mente *mindful* consapevole delle sensazioni che emozioni e pensieri suscitano. Il soggetto scopre o riscopre parti del sé “dimenticate” o non vissute, che ha sempre rimosso e svalutato per paura del dolore o dell’ignoto. È come se la personalità, per quanto brillante e socialmente integrata, “normale”, presentasse dei “vuoti” incomprensibili, delle “zone morte”. La cultura occidentale a tutti i livelli ha sempre distinto nettamente e concepito come conflittuali mente e corpo. Platone, Cartesio, Freud... condividevano, a differenza di Aristotele (*De anima*), questo modello antropologico, questa concezione del rapporto mente/corpo. La *mindfulness* invece vede nella “meditazione di consapevolezza” la via che conduce alla riunificazione di queste due realtà. Possiamo parlare a questo proposito di “mentalizzazione del corpo” e di “in-corporazione” della mente” (Kabat-Zinn). In apparenza si tratta di una pratica meditativa inutile, anche se nel tempo e se ci dedichiamo ad essa con costanza produce effetti positivi al livello fisico e/o psichico, compresi il rilassamento e la riduzione dello stress. Il segreto sta nell’accostarsi ad essa senza facile entusiasmo, destinato ben presto a scomparire lasciandoci disillusi, e nel prendere le distanze da uno scetticismo, radicale e disfattista, che si traduce in una “profezia che si autorealizza” (del tipo “l’avevo detto che la *mindfulness* non fa per me e forse è solo uno dei tanti fenomeni culturali destinati a breve vita!”).

La *mindfulness* “funziona” invece, paradossalmente, se non ci aspettiamo risultati immediati, se non rinunciamo al dubbio tipico del sano realismo, se la pratichiamo costantemente e con la curiosità di chi sente di fare una nuova esperienza in cui crede.

Nel prossimo eventuale contributo presenterò il MBSR, i suoi effetti, i suoi sviluppi. Particolare attenzione verrà dedicata a esperienze, teorie, pratiche, protocolli scientifici

che, nell’ambito della *mindfulness*, tematizzano patologie specifiche molto diffuse e di grande rilevanza sul piano sociale e antropologico. Penso, alla depressione o alla dipendenze patologiche e spesso autodistruttive. Ma, ci chiederemo, come trasferire le pratiche *mindful*, formali o informali, nella vita quotidiana? Credo sia impossibile affrontare queste tematiche trascurando la dimensione emotiva e relazionale. Ci si può accostare alla *mindfulness* partendo da esperienze e sulla base di orientamenti diversi. Nel mio caso, come risulterà evidente, sono stati determinanti la conoscenza della psicoanalisi postfreudiana, la vicinanza alla psicologia cognitivista, la pratica, purtroppo incostante ma non per questo poco significativa, del *tai chi chuan*.

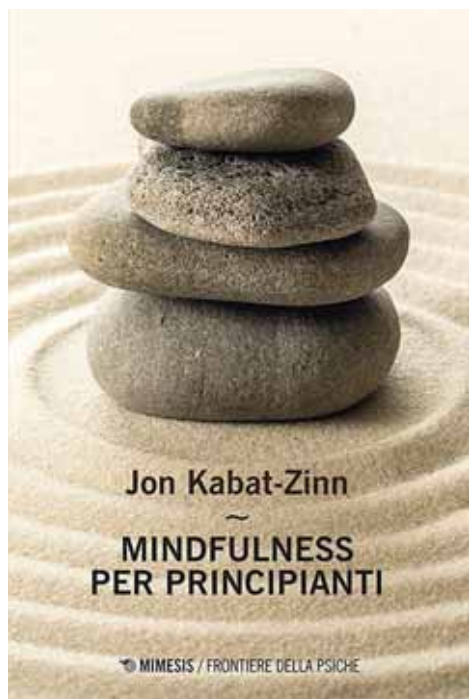
NOTA BIBLIOGRAFICA

C’è una singolare concordanza tra le teorie di D. W. Winnicott e dei suoi “allievi”, in particolare M. Khan, e il pensiero di Kabat-Zinn. Di Masud Khan fondamentale è lo straordinario breve saggio “Come un campo lasciato a maggese”, in AA.VV. (a cura di M. Khan), *Winnicott*, Armando Armando.

Per un primo approccio alla *mindfulness* propongo la lettura delle due versioni in lingua italiana del primo libro di Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Guida alla meditazione come terapia*, RED, e *Vivere momento per momento*, Corbaccio.

Inoltre AA.VV., *Metodo mindfulness. 56 giorni alla felicità*, Oscar Mondadori (ottime le “tracce audio”, a cura di F. Giommi e A. Comellato).

Molto materiale (libri, CD, tracce audio, video) è facilmente reperibile in una qualsiasi libreria di medie dimensioni, su internet, in particolare su *You tube*.



Mindfulness per principianti, zen e aikidō

di Lorenzo Casadei

Il Maestro Tada ha di recente collaborato a un'opera collettiva dal titolo *Kokyūhō e Mindfulness*¹ e ha approfondito l'argomento cogliendo molteplici analogie con il kinorenma. Ha quindi consigliato, a chi volesse studiare questa forma occidentale di meditazione, alcuni testi introduttivi tra cui *Mindfulness per principianti* scritto dal padre di questa disciplina, Jonh Kabat-Zinn. Eccone una lettura.



1. *Kokyūhō e Mindfulness*, Daihorinkaku, (editore specializzato in buddhismo). Pubblicato nel marzo del 2018 il volume comprende oltre allo scritto sulle tecniche di respirazione nell'*aikidō* del nostro direttore didattico (nella prima parte del volume), testi sulla respirazione nello Yoga, nel Tai Chi Chuan, nella Tenpū kai, ma anche i sistemi moderni e nelle diverse scuole buddhiste (tendai, shingon e zen). Un'altra parte raccoglie invece studi incentrati sulla consapevolezza nel moderno mindfulness americano e nelle scuole tradizionali.

2. Jonh Kabat-Zinn, *Mindfulness per principianti*, Mimesis, le citazioni dal libro saranno segnalate semplicemente con il numero di pagina tra parentesi.

Il nostro direttore didattico ha molto insistito sulla necessità, per chi voglia avvicinarsi all'*aikidō* del Fondatore, di una pratica interna che avvolga l'intera esistenza e quindi che permei la vita quotidiana. È la dimensione contemplativa sostenuta da un congruo livello dell'energia vitale che ha permesso – ha spiegato – la longevità di civiltà come quella dei samurai ed è del resto anche il segreto della longevità individuale. *Attenzione ed energia*, ma anche *unione consapevole con la saggezza dell'Universo* (sanscrito *prajñā*), sono pilastri della pratica.

Per permettere questo lavoro il M° Tada introdusse già nel 1968 al Lido di Venezia il *kinorenma* (letteralmente forgiare, temprare il *ki*), nel quale confluiscono in una particolarissima sintesi e in una prospettiva non religiosa (direi scientifica, considerando scienze che in Oriente hanno tradizioni millenarie), elementi del *rāja yoga* (e quindi del *sāmkya*), dello *shintō*, dell'esoterismo buddhista *mikkyō*, dello *zen* (allo storico seminario di Venezia fu presente anche il Maestro Soto zen Deshimaru) e anche esercizi di derivazione taoista, insegnamenti ricevuti dal maestro a partire dalla tradizione familiare, da Ō Sensei, da Nakamura Tenpū e nel *dōjō* dell'Ichikukai di Ogura Tetsuju, ultimo allievo del maestro Yamaoka Tesshu.

Ma per chi trovasse l'esposizione di questo insegnamento troppo complicata ed "esotica" (per via dei molteplici riferimenti anche teorici alle "filosofie" orientali), il Maestro ha consigliato di studiare *mindfulness*.

Di che si tratta? Da dove origina e dove può condurre?

Per cercare di rispondere a questi interrogativi mi sono immerso nella lettura cercando di abbandonare tutto quello che pensavo di sapere su questa disciplina e ogni pregiudizio, facendo tesoro di una frase di Suzuki Roshi, fondatore dello *Zen Center*, che compare nel primo capitolo del volume *Mindfulness per principianti*² di J. Kabat-Zinn (di seguito riportata).

MINDFULNESS PER PRINCIPIANTI

Nella mente del principiante vi sono molte possibilità, in quelle dell'esperto poche (p. 19)

Il libro è diviso in cinque parti: *Per iniziare; Sostenere; Approfondimento; Maturazione; La pratica.*

Per iniziare

Kabat-Zinn inizia evidenziando l'importanza di interrompere qualsiasi attività esteriore per rivolgersi verso l'interno e fa subito riferimento allo zen, come si è già segnalato, a proposito della mente del principiante e poi in relazione alla centralità del respiro. Trattandosi di un'attività al confine tra il controllo volontario e una consapevolezza d'altro ordine, poiché il respiro è modulabile ma fondamentalmente autonomo, e ci si può chiedere: *chi è che respira?*

Una prima definizione di *mindfulness* è data *en passant*, "crescere fino alla pienezza di ciò che siamo" che si riferisce alla piena realizzazione dello stato umano. Si tratta, avverte l'autore, del lavoro più difficile del mondo che può essere realizzato solo con la dovuta leggerezza, come per gioco.

Molto opportunamente spiega che la base di partenza è inevitabilmente differente per ognuno. Ed è necessariamente dal proprio stato, dalla propria storia e dal proprio processo di individuazione, che inizia il cammino di riscoperta di sé dietro la cortina assillante del *fare* e assordante del *pensare*.

A questo punto Kabat-Zinn introduce la dimensione fattiva della *mindfulness* sottolineandone l'aspetto sperimentale, i molteplici successi in ambito terapeutico negli ultimi trent'anni e, in generale, il suo *radicamento nella scienza*. Se un maestro della tradizione zen buddhista poteva orgogliosamente affermare che lo zen non serve a nulla, *vendere acqua in riva al fiume*, per riprendere un'immagine che si ritrova più avanti in questo libro, l'autore mette in risalto gli effetti positivi della *mindfulness* sul modo in cui un

paziente reagisce alle emozioni negative, sui processi di guarigione e sullo stesso sistema immunitario, "spostando l'attivazione dal versante destro a quello sinistro in determinate aree della corteccia prefrontale" (p. 29), aumentando lo spessore di certe aree come l'ippocampo e assottigliando invece le aree della corteccia che fanno da cassa di risonanza alle emozioni negative. È quanto avviene, secondo gli insegnamenti del maestro Tada, a un malato quando non si faccia catturare il cuore/mente dalla malattia, ma che sia in grado di unirsi e convivere superando la contrapposizione.

Nel paragrafo seguente Kabat-Zinn, afferma l'universalità della disciplina: *La mindfulness viene spesso descritta come il cuore della tradizione buddhista, ciononostante praticare la mindfulness non è un'attività buddhista. [perché] attenzione e consapevolezza sono capacità umane innate.*

L'autore riconosce al buddhismo il merito storico di aver approfondito in modo insuperato questa ricerca e la bontà dei diversi sistemi chan/zen, theravada e tibetani (genericamente menzionati senza nominare lo dzogchen³) ma ricorda che *Buddha stesso non era buddhista.*

La questione richiederebbe un approfondimento che qui possiamo solo accennare. Buddha non fu certo buddhista così come Cristo non poteva dirsi cristiano, ma entrambi si ricollegano a un lignaggio, basti pensare al battesimo di Cristo sul Giordano. Nel caso del Buddha storico questo è rimarcato dal ruolo dei suoi maestri (probabilmente shivaiti), ricordati nelle catene di trasmissione, ma anche dai richiami ai Buddha precedenti. Il sesto patriarca del Chan, Huei Neng, in uno dei suoi celebri discorsi, ne ricorda persino tre dell'umanità che precedette la nostra!⁴

In ogni modo, lo zen è definito, dalla tradizione stessa, come *una speciale trasmissione da cuore a cuore*, trasmissione senza la quale la buddhità non può essere di norma realizzata, benché essa riguardi qualcosa di fondamentalmente innato nell'essere umano.



3. Lo dzogchen è invece citato in Gregory Kramer *Mindfulness relazionale*, Boringhieri 2016 p. 378, nel capitolo dedicato alla relazione tra *Insight Dialogues* (pratica mindfulness tra due o più persone). L'autore afferma che l'*Insight Dialogues* in quanto *esperienza vissuta del vuoto nella forma sociale* (p. 378) – che sarebbe una perfetta definizione del nostro aikidō – rappresenti per il praticante buddhista una vera e propria sfida. Gregory Kramer che è un praticante esperto di vipassana sottolinea soprattutto le assonanze. Per chi fosse invece interessato ai tratti distintivi tra le diverse scuole buddhiste si veda N. Norbu, *Dzogchen e Zen*, dove il Maestro mette in luce le principali e fondamentali differenze tra queste due tradizioni che hanno in comune l'approccio non graduale alla realizzazione della vera conoscenza.

4. "Potete dirci da quante generazioni il dharma è stato trasmesso a partire dall'apparizione del primo Buddha, fino ai giorni nostri?" Gli chiesero i discepoli. "Gli antichi Buddha apparsi in questo mondo sono troppo numerosi per essere enumerati – rispose il patriarca. Poi, a titolo d'esempio nominò gli ultimi sette: Vipanya, Chikka, Vacvabha del ciclo precedente e quattro del nostro, di cui l'ultimo fu Gautama". In *Discours et Sermon de Houei-Neng Sixieme Patriarche Zen*, a cura di Lucien Houlmé, 1963 Parigi.

Tornando invece a quel che la tradizione cinese chiama *uomo vero*, tutte le tradizioni ortodosse convergono nel considerare lo stato primordiale umano (o se si preferisce lo stato naturale) come fundamentalmente *non duale* (a questo si riferisce anche il racconto in *Genesi* di Adamo ed Eva prima di aver mangiato dall'albero del bene e del male). È lo stato *non giudicante* e quindi "innocente" dell'*uomo vero* a cui aspira esplicitamente il taoismo come tappa necessaria (e non punto di arrivo) verso la piena realizzazione del Tao (realizzazione che le diverse tradizioni descrivono come affrancamento da ogni condizionamento, ovvero la "Liberazione") o come identificazione con l'assoluto (stato che nell'esoterismo islamico è chiamato dell'uomo universale). Come vedremo, la ricerca dello stato umano nella sua pienezza (senza alcuna prospettiva trascendente che rischierebbe di sfociare nella "religione") sembra essere l'oggetto della *mindfulness*. Kabat-Zinn paragona il Buddha a uno scienziato e la sua realizzazione a una scoperta scientifica; proseguendo la metafora sottolinea l'importanza di calibrare bene i propri strumenti (il corpo, i sensi). Giustamente ricorda che il pensiero critico viene (o meglio dovrebbe essere) insegnato a scuola, ma nessuno ci insegna normalmente la consapevolezza. Il pensiero non sorretto e compensato dalla consapevolezza rischia di prendere brutte pieghe; per contro, è più che probabile che la consapevolezza possa stimolare la creatività. A proposito mi permetto una breve digressione. È noto che le scoperte matematiche sono sempre il frutto di intuizioni giovanili ma è probabile che esse possano essere anche il frutto di una prassi spirituale, come quella dei Pitagorici nel mondo antico. Il Maestro Tada parla spesso di questo potenziale creativo della meditazione, e delle intuizioni anche scientifiche o artistiche che possono emergere dalla vacuità del *suono senza suono*. Grazie alla *mindfulness* questa visione sembra aver trovato prove sperimentali. Circa la

dottrina del "non io", che riassume – scrive l'autore – 45 anni di insegnamento del Buddha storico, Kabat-Zinn la assume in modo molto "soft": *Non vi sto invitando a dare via tutto il denaro del vostro conto corrente* (p. 45) [ma] *se ci sentiamo pronunciare le espressioni "io" "me", "mio" troppo frequentemente è meglio considerarlo un segnale su cui riflettere con calma, per comprendere dove questo ci sta portando e se sia conveniente* (p. 50).

Infine la prima parte si chiude con un invito a ridimensionare il peso dato ai pensieri ribadendo invece l'importanza dell'attenzione. La consapevolezza ancora non compare nei curricula *"ma la situazione sta cambiando molto rapidamente..."*

Sostenere

La seconda parte entra nel vivo della storia della *mindfulness*, e del programma *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), creato nel 1979 per sostenere i pazienti affetti da stress, depressione e altre patologie che la medicina convenzionale non riusciva ad aiutare. Molto giustamente, data l'evoluzione dei sistemi sanitari anche nei paesi più industrializzati, e per non cadere nelle sue voragini, l'autore consiglia (e anche questo mi ha ricordato i frequenti ammonimenti di Tada sensei) di *prendersi la responsabilità della propria salute*. Dalla sua nascita la *mindfulness* ha esteso i suoi ambiti di applicazione e la sua diffusione. Potremmo parlare a proposito di applicazione terapeutica della consapevolezza intesa come "capacità della mente di conoscere non concettualmente". Qui l'autore fa riferimento all'idea buddhista di mente in quanto sesto senso (o senso interno) e di "visione chiara".

L'universo sensoriale comprenderebbe secondo l'autore molteplici sensi oltre ai cinque noti tra i quali, di grande importanza la *propriocezione* e l'*interocezione*. Il primo è quello che permette di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio, il secondo che permette di sapere come si sta.

La consapevolezza è fundamentalmente unitaria e questa unità è già presente anche in chi si sente incompleto, inadeguato, malato e “altro-ve”. La prima strategia è *concentrarsi su ciò che va bene* (il bene non è che un riflesso dell’unità e dell’equilibrio mentre ogni malattia non è che uno squilibrio destinato a risolversi in un modo o nell’altro, e finché c’è respiro c’è speranza). Questa attitudine mentale è identica a quella dell’aikidoka quando è invitato a gestire le proprie libertà anziché ad essere catturato dalla presa (o dall’attacco)⁵.

Secondo Kabat-Zinn *whole* (tutto, interezza, l’insieme), *health* (salute) e *holy* (santo) avrebbero la stessa radice. Quel che rende parziale la mente è la narrazione che l’individuo fa della propria stessa esperienza.

L’autore riconosce l’utilità della pratica di gruppo. Praticare assieme dà forza – spiega – ma non si è mai soli quando si pratica. Il riferimento è agli altri praticanti e non al “Buddha vivente”.

Approfondimento

La terza parte vuole fornire elementi per una maggior comprensione della disciplina. Inizia ricordando che in molte lingue asiatiche “mente” e “cuore” sono la stessa parola, come nel cinese *xin* 心 (e quindi nel giapponese *shin/kokoro*) per affermare che la *mindfulness* non è “senza cuore” ma anzi è anche *heartfulness*, nel senso di attenzione costante e affettuosa. Qui, c’è un parziale equivoco, poiché se nel pensiero moderno ha prevalso un’idea del cuore come sede delle sole emozioni, passioni e sentimenti (questioni di cuore), in Oriente, come del resto anche in Occidente fino al medioevo, il cuore era considerato la vera sede dell’intelletto, in quanto centro simbolico dell’essere in relazione diretta con lo spirito e non indiretta come la mente riflessiva e dualista.

La dimensione “intellettuale” cioè “spirituale” del cuore è del resto ricordata dal passaggio citato del *Sutra del cuore* “non c’è posto dove andare, niente da fare, nulla da raggiungere”, che introduce esplicitamente al senso pieno,

non agente, della pratica contemplativa in quanto pura presenza.

L’autore si preoccupa subito di chiarire che questo non-fare non ha nulla a che vedere con la passività e non impedisce di avere un ruolo nel mondo, ma al contrario permette di trovare la propria collocazione agendo nel modo appropriato, anche perché la consapevolezza garantisce un miglior ascolto dell’altro.

Consapevolezza è anche essere interamente se stessi, ciò che si è sempre stati, pieni di gioia e compassione, a dispetto di ciò che Kabat-Zinn chiama “la vera catastrofe” vale a dire la condizione umana stessa, inevitabilmente intrisa di dolore e sofferenza. Ma “la consapevolezza della sofferenza soffre?” Si chiede, mostrando come il “distacco” dal dolore e dalle altre emozioni negative avvenga senza respingerle ma accogliendole nella consapevolezza.

Si tratta di indicazioni preziose, che ancora una volta riecheggiano gli insegnamenti del kinorenma. Tuttavia quando Kabat-Zinn afferma: *Quando il Buddha ha parlato del Dharma come del cammino verso la liberazione dalla sofferenza si riferiva a quella che creiamo noi stessi in aggiunta alla sofferenza che deriva dagli avvenimenti [...] fuori dal nostro controllo* (p. 94) mostra di ignorare o di disinteressarsi delle più profonde basi soteriologiche del buddhismo (e dell’induismo), per il quale la Liberazione ha una portata metafisica ben più ampia di qualsiasi dimensione “psicologica”.

L’esposizione prosegue con moltissime indicazioni di grande utilità per chi si avventura nella pratica, e non possiamo ricordarle tutte, tra queste, l’importanza di non disperdere l’energia parlando troppo presto della propria esperienza meditativa, il non cedere a sentimenti quali l’invidia e la gelosia (siamo qui nell’ambito delle cose da evitare *yama/kin kai* trattate altrove in questa rivista) e invece l’importanza della benevolenza e della non violenza rispetto a tutti gli esseri, il non nuocere (comportamenti auspicabili, *niyama/kan kai*, ovvero dei prerequisiti per la pratica).

5. Nel gioco del Go, che applica i principi della strategia derivati dal taoismo, si riscontra il medesimo atteggiamento e modalità. Notiamo che le pietre del gioco sono libere in quanto respirano e i quattro punti limitrofi ad ogni pietra, attraverso i quali essa respira, sono chiamati ‘libertà’: perdere le libertà equivale a non potere più respirare e quindi a morire. Similmente nel gioco degli scacchi, il cui simbolismo si richiama ai principi dell’architettura sacra e al conflitto tra Deva e Asura, farsi ipnotizzare dall’aggressività dell’avversario porta a sicura sconfitta. È noto il potere ‘paralizzante’ della paura: in generale tutte le passioni recano sventura al giocatore, in primis la stessa aggressività, prodotta da ira o tracotanza; come indicato nelle arti marziali, il giocatore deve mantenere mente-cuore vuoto, ovvero sia privo di attaccamento, non temere la sconfitta e non desiderare la vittoria.

Maturazione e Pratica

La quarta parte riassume i principi della pratica: *Non giudizio, Pazienza, Mente da principiante, Fiducia, Non cercare risultati, Accettazione; Lasciar andare.*

Infine la quinta e ultima parte illustra la pratica vera e propria. La meditazione seduta.

L'autore insiste innanzitutto sull'importanza di consacrare uno spazio e del tempo protetti per la pratica. Benché siano illustrate le classiche posizioni sedute, loto, semi loto, birmana ecc... la posizione è sostanzialmente libera: purché la schiena possa stare comodamente dritta per un tempo prolungato, anche una sedia va bene. Di passata una curiosità: Maîtreya, il Buddha del futuro, è spesso rappresentato seduto su una sedia.

Anche per le posizioni delle mani l'autore scrive: *puoi fare varie cose anche con le mani. Io generalmente le tengo posate sul grembo con i palmi rivolti verso l'alto e con le dita della mano sinistra appoggiate su quelle della mano destra e la punta del pollice sinistro appoggiata su quella del pollice destro oppure con entrambe le mani che si toccano. Questa posizione delle mani viene chiamata mudra cosmico poiché i pollici formano un ovale sulle dita. Ci sono altre posizioni delle mani che possono essere provate [il maestro Tada durante il kinorenma ne ha illustrate molte] ... Ricorda però che non è tanto la posizione delle mani che è importante, quanto la consapevolezza delle sensazioni delle mani in qualunque posizione si trovino* (p. 117).

Questa affermazione appare piuttosto discutibile, considerata l'importanza capitale che i *mudra* rivestono, in tutte le Tradizioni, particolarmente nella pratica della meditazione in relazione alla fisiologia sottile che la *mindfulness* deve evidentemente ancora "scoprire".

Circa lo sguardo, gli occhi possono essere aperti o chiusi a seconda dello stato del praticante, di maggior torpore o agitazione (il M° Tada spiega anche altre due possibilità intermedie ad occhi socchiusi con la pupilla rivolta verso la zona d'ombra sulla palpebra o verso la parte aperta).

L'autore propone *cinque tracce di meditazione guidata*. La prima è peculiare della *mindfulness*: si tratta di una meditazione sul cibo incentrata sulla degustazione di un acino d'uvetta; la seconda, sul respiro, ricorda molto la meditazione *vipassana*; la terza è centrata sul corpo nella sua interezza; la quarta, incentrata sui suoni, pensieri ed emozioni ricorda molto il sistema *anjō daza hō* trasmesso dalla Tenpū kai e dal maestro Tada; la quinta è centrata sulla consapevolezza senza supporto.

Non mi dilungo qui sull'esposizione di queste tracce che si possono sperimentare collegandosi al sito dell'editore Mimesis.

ALCUNE CONCLUSIONI

Una volta a Shenzhen in Cina, ho incontrato un vecchio maestro Chan di novantotto anni che mi ha raccontato cosa fosse per lui l'MBSR "Ci sono infiniti modi in cui la gente soffre. Di conseguenza devono esserci infiniti modi in cui il Dharma può rendersi utile alla gente."

J. Kabat-Zinn

La *mindfulness* che trae origine e forse ispirazione dallo *zen* trapiantato negli Stati Uniti si delinea come un approccio contemplativo spoglio non solo di ogni immediata connotazione religiosa ma anche quasi priva di riferimenti simbolici e lessicali alla tradizione buddhista da cui deriva.

Si tratta evidentemente di un adattamento per gli Stati Uniti tarato per la particolare e pragmatica *forma mentis* diffusa in questo grande e potente Paese, le cui decisioni appaiono tanto gravide di conseguenze per tutte le nazioni e per il destino del mondo intero.

La *mindfulness* nasce come applicazione terapeutica, ma va estendendo la sua influenza ad ambiti molto vari, in una società dove i sintomi di malessere psichico si moltiplicano e di cui le numerose stragi compiute da civili, anche giovanissimi e apparentemente senza motivo, sono il sintomo più evidente.

I risultati ottenuti sotto l'occhio vigile della comunità scientifica, assieme alla bonaria approvazione di molteplici autorità e mae-

stri orientali, buddhisti e non, hanno dato a questa pratica un credito molto diverso dalle molteplici forme di meditazione riconducibili in vario modo all'ambito "new-age". Restano tuttavia molteplici problematichità che sarebbe opportuno approfondire.

Innanzitutto, occorre ribadire che nonostante l'affermazione secondo la quale la *mindfulness* rappresenterebbe il cuore della pratica buddhista, la sua formalizzazione in quanto disciplina americana "radicata nella scienza" appare come una riduzione e, in qualche misura una volgarizzazione della meditazione buddhista. A dispetto della sua origine (lo *zen*) questa disciplina sembra conclusa al solo ambito cosmologico individuale il che la avvicina di più all'*Hīnayāna* che al *Mahāyāna*.

Kabat-Zinn sembra in qualche modo riconoscere questo aspetto e tra le letture consigliate per "proseguire" caldeggia *I tre pilastri dello zen* dove, nella terza lezione introduttiva di Yasuttami-roshi è ripresa la classificazione del maestro cinese Keiho-zenji (780-841) che distingue cinque diversi tipi di zen in ordine crescente di profondità, a partire dalla meditazione "profana" il *bompu zen* (zen ordinario) che essendo privo di caratteri filosofico-religiosi è adatto a tutti e che può portare indubbi benefici psicofisici ma non all'illuminazione⁶. Queste precisazioni ovviamente non significano che la *mindfulness* non possa avere un impatto positivo nella vita di un individuo e sulla società nel suo insieme. Anzi è probabile che essa possa attecchire in modo molto più esteso delle dottrine che la hanno ispirata, e anche che possa condurre le persone più qualificate ad andare più in là e ad avvicinarsi alle autentiche tradizioni orientali. I maestri zen non hanno mai negato che la meditazione possa portare certi benefici secondari ma hanno ben marcato le differenze tra una pratica che mira al benessere e lo zen "senza scopo" che punta ad una vera e propria "revulsione del sostegno" mettendo in crisi l'individuo in modo radicale.

Ad esempio in *Farewell to Antai-ji*, l'ultimo *teishō* di Uchiyama Kōshō *Shōjo zen*, allora abate dell'Antai-ji, discusse ampiamente dei *rokudō* ovvero dei sei tipi di *zen* da cui stare in guardia, considerate come deviazioni determinate in gran parte dall'atteggiamento e dalla motivazione che spingono a sedersi in meditazione. Tra questi il *ningen zen* praticato per fini utilitaristici, in senso lato, dal benessere individuale (salute, vigore, mente chiara), fino al benessere collettivo⁷.

"Lo zen – scrive Suzuki ci assicura l'acquisizione di un nuovo punto di vista [...] Ma, ben inteso, questa acquisizione è in realtà il più grande cataclisma mentale che possa attraversare la vita. [E il *satori*] quando è autentico, poiché ne esistono numerosi simulacri, per i suoi effetti sulla vita spirituale e morale sono rivoluzionari ed anche esaltanti e purificatori." E il nostro mondo sembra avere oggi più che mai bisogno di un grande *kaiten*, una vera e propria inversione di rotta che riporti equilibrio nel rapporto fra cielo e terra e fra l'uomo e la natura.

Tornando al rapporto tra *mindfulness* e *aikidō*, vale la pena di sottolineare rispetto al *kinorenma* insegnato dal maestro Tada la minore enfasi sull'importanza dell'energia vitale (il *ki*, che, in *Mindfulness per principianti* è praticamente assente) e, in generale, un campo di studio molto più ristretto, ma anche per questo probabilmente più accessibile alla mentalità occidentale.

Per concludere, sono certo che il praticante troverà in questo libro, scritto in modo semplice e chiaro, molteplici spunti, indicazioni e riflessioni di grande interesse che possono permettere a molti di comprendere meglio alcuni aspetti ostici delle dottrine orientali e dell'insegnamento del nostro direttore didattico, anche se per altri esso potrebbe apparire un po' troppo "americano".

A partire dal nome stesso di questa disciplina che in italiano fa risuonare la *piena consapevolezza innata* in ogni essere umano in un modo un po' "commerciale" e "utilitaristico".



6. Gli altri quattro tipi di zen sono il *gedo zen*, il *shōjo zen*, il *daijo zen* e il *saijojo zen*. Il *gedo zen*, (via esterna/straniera) raccoglie i vari tipi di meditazione praticati in tradizioni non buddhiste come lo yoga o il taoismo delle quali si stigmatizza la frequente ricerca dei "poteri". Il *shōjo zen* che coincide con il piccolo veicolo *Hīnayāna*, è buddhista ma non comprende gli insegnamenti più elevati del Buddha. E infine il *Mahāyāna* (giap. *daijō*) e il vero zen che Keiho-Zenji divide in *daijo* e *saijojo zen*, la via suprema. Ovviamente questa classificazione riflette la particolare prospettiva del Soto zen, e in un'ottica meno particolaristica sarebbe ingiusto considerare certi insegnamenti del *gedo zen* come meno elevati di quelli buddhisti, ma invece appaiono quanto mai attuali le considerazioni sul *bompu zen*.

Cfr. Philip Kapleau, *I tre pilastri dello zen. Insegnamento, pratica e illuminazione*, Roma 1981, pp. 57-61.

7. Cfr. Dogen-Uchiyama Roshi, *Istruzioni a un cuoco zen*, Roma 1986, p. 115, nota 59.

ADDENDA:

Mentre mi accingevo a chiudere questo breve studio/recensione sul rapporto tra *mindfulness*, buddhismo e *aikidō*, mi sono imbattuto in un'intervista di Raimondo Buldrini al Dalai Lama apparsa su *Repubblica* il 12 settembre 2018, di cui mi pare utile evidenziare una parte.

Nel corso dell'intervista al Dalai Lama ricorda i suoi quattro impegni principali:

- 1) promuovere i diritti umani di base seguendo il suo voto di compassione (*karunā*).
- 2) creare armonia tra le diverse tradizioni, tibetane e mondiali.¹
- 3) la salvaguardia della tradizione tibetana.²
- 4) un'educazione della mente in grado di andare oltre la religione e dialogare con la scienza.

Questo quarto impegno si ricollega direttamente alla *mindfulness* e ci mostra quale progettualità vi sia alle sue spalle. Si tratta, nelle parole del Dalai Lama di:

tentare di far rivivere quell'antica conoscenza indiana in grado di aiutare a gestire le emozioni lavorando sulla mente. Questa la chiamo educazione, che ora nelle scuole è intesa a livello fisico e di apprendimento delle nozioni necessarie per un futuro. Ma dobbiamo includere nell'educazione come imparare a trasformare le emozioni che affliggono molti giovani.

Tutti i leader religiosi, gli studiosi, i *sadhu* (asceti) dell'India dovrebbero avere la responsabilità comune di far rivivere una conoscenza antica e unica in grado di combinare il sapere del passato ispirato alla pace interiore e le nozioni moderne del mondo materiale. Non tutti i 7 miliardi di esseri umani possono di certo essere *sadhu*.

Tutti sanno che in Europa, in America, il livello materiale è molto sviluppato, e anche l'educazione è avanzata, ma sanno anche che esistono molti problemi emotivi, l'abuso di droghe e di alcool tra questi, perché le persone trovano difficile raggiungere la pace qui (si tocca la testa).

Per questo è molto importante raggiungere questa pace mentale, e capire che l'alcool e le droghe sono totalmente sbagliati, perché quella pace deve venire solo attraverso l'allenamento della mente, che noi chiamiamo *shamata*, o *vipassana*. [...] E come altrimenti si può pensare di creare armonia tra 7 miliardi di esseri umani? Tra questi ci sono un miliardo di non credenti. Se non pensiamo in termini più etici, lasciando perdere la religione, questo miliardo di non credenti resterebbero fuori.

Credo sia importante chiedersi: quale ruolo spetta all'*aikidō* in questo processo e progetto "di far rivivere una conoscenza antica e unica in grado di combinare il sapere del passato ispirato alla pace interiore e le nozioni moderne del mondo materiale?"

1. Ecco cosa dice a proposito: "In India da migliaia di anni diverse tradizioni già convivono, quindi è possibile. Quando parlo di armonia delle religioni intendo dire che tutte portano un messaggio di compassione e amore, di tolleranza e perdono. Filosoficamente ci sono differenze, e questo è necessario ai credenti che hanno bisogno di diversi approcci per promuovere la compassione. Qualcuno dice: siamo tutti creati da Dio che vuol dire amore, tutti figli del compassionevole padre, molto potente. Per altri non c'è un creatore, ma – come nel buddhismo – noi stessi siamo creatori... Quindi servono diverse vie di approccio, diverse filosofie. Io non ho mai detto che il buddhismo è il migliore, non puoi dire: prendi questa medicina che è la migliore.

Se faccia bene o no dipende dal paziente, la stessa non può essere buona per tutti. [...] Per qualcuno il buddhismo è molto buono, ma per altri è troppo complicato – ride – meglio pensare che un Dio ha creato tutto. Molto meglio..."

2. "Il Tibet – parla sempre il Dalai Lama – conserva una tradizione che viene specialmente dalla università di Nalanda (la più vasta dell'Oriente rasa al suolo dagli islamici Moghul nell'anno 1000) e che noi preserviamo grazie ai testi tradotti prima della distruzione degli originali."



Mindfulness? Neuroscienziati e fisici a scuola dal Dalai Lama

di Giuseppe Marro

Il rapporto tra scienza della mente, fisica quantistica, neuroscienze e buddhismo vede protagonista il Dalai Lama fin dai suoi pionieristici dialoghi con l'astrofisico tedesco e filosofo heideggeriano Carl von Weizsäcker, col fisico quantistico americano David Bohm e con Francisco Varela, celebre neuroscienziato cileno divenuto praticante del Dharma¹. Da allora il dialogo sul complesso rapporto tra mente, corpo e realtà ha fatto progressi tali da diventare materia di studi accademici dapprima presso la Columbia University (ed altri atenei d'oltreoceano) e da diversi anni anche all'Università di Pisa², dove nel 2016 è stato siglato un protocollo di collaborazione con l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, facente capo al lignaggio Gelupa del buddhismo tibetano.

Intervenuto alla presentazione dei corsi, il XIV Dalai Lama ha ribadito che "la psicologia buddhista è di una tale profondità che, in confronto a quella occidentale, è come quella di un adulto accanto ad un ingenuo bambino", in quanto "c'è più nell'esistenza umana e nella realtà di quanto la scienza attuale possa mai far conoscere"³. Sono infatti riconosciuti dai protocolli accademici i benefici che in ambito clinico (nella cura dello stress, della depressione, delle dipendenze e nella terapia del dolore), ha

portato l'integrazione tra scienza e pratica contemplativa, la cosiddetta *mindfulness*. Nel corso dell'assemblea annuale della *Society for Neuroscience* del 2005, a Washington, l'Oceano di saggezza⁴ dichiarò:

La tradizione contemplativa buddhista può aiutare a espandere questo campo di ricerca scientifica proponendo tipi di addestramento mentale che possono avere un impatto sulla neuroplasticità. Se dovesse emergere, così come proposto dalla tradizione buddhista, che la pratica mentale può avere un effetto osservabile in termini di cambiamento a livello sinaptico e neurale, questo potrebbe avere implicazioni di vasta portata⁵.

La stessa fisica quantistica è giunta a riconoscere, dopo quasi due millenni dalla esegesi dell'insegnamento del Buddha da parte di Nāgārjuna⁶, la differenza tra realtà convenzionale (scr., *samvrtisatya*) e realtà ultima (*paramārthasatya*), ovvero che la realtà non è così come appare in termini di entità solide e immutabili ma è costituita da qualcosa che i fisici chiamano quanti, ovvero energia allo stato potenziale (onde, particelle, fotoni), che sono anche i costituenti della mente. Dunque nulla è indipendente, come il sentiero buddhista indica, con logica stringente, nell'insegnamento sui dodici anelli di originazione interdependente (*pratītyasamutpāda*). E nulla quantisticamente è solido come appare, dunque i fenomeni (compreso la mente, che filosoficamente è il sé della persona) sono vuoti d'esistenza intrinseca (scr. *sunyata*, jp. *ku*), come il Buddha aveva indicato dal picco dell'avvoltoio col terzo giro della ruota del *Dharma*:

... la forma è vuota, la vacuità è forma, la vacuità non è altro che forma e anche la forma non è altro che vacuità. Allo stesso modo sensazioni, discriminazioni, fattori di composizione e coscienze sono vuoti ... tutti i fenomeni sono vacuità...

Prajñāpāramitābhāṣya
(Sutra del Cuore)

1. Dalai Lama, *L'abbraccio del mondo. Quando scienza e spiritualità si incontrano*, Segrate 2008; C. von Weizsäcker, *I grandi della fisica. Da Platone a Heisenberg*, Roma 2002 e "Lo sviluppo della meccanica quantistica" in AA VV, *Onde e particelle in armonia. Alle sorgenti della meccanica quantistica*, Milano 1991; D. Bohm e altri, *Quantum Theory*, New York 1951; D. Bohm e J. Krishnamurti, *Dove finisce il tempo*, Roma, 1981; F. Varela, *Autopoiesi e cognizione, la realizzazione del vivente*, Venezia 1985 e *La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*, Milano 1992.

2. Master universitario di primo livello in *Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative*; corso specialistico su *Applicazioni pratiche della mindfulness in ambito clinico e lavorativo*, corso di perfezionamento in *Epistemologie Comparate*. Docenti Ghesce Tenzin Tenphel e Ghesce Jampa Gelek, dell'ILTK.

3. <https://tessere.org/tibet-le-frontiere-della-scienza/>

4. Epiteto del Dalai Lama, secondo la Tradizione manifestazione vivente del *bodhisattva* della compassione (scr. Avalokitesvara, tib. Cenresig, jp. Kannon).

5. Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, *La scienza a un bivio*, in <https://it.dalailama.com/messages/buddhism/science-at-the-crossroads/>.

6. Cfr. *Mūlamadhyamakakārikā* (Strofe del Cammino di Mezzo) di Nāgārjuna. Ed. ita. *Le Settanta Stanze della Vacuità*, Pomaia 2019. Piuttosto che le varie versioni accademiche dei cinque testi radice della trad. monastica (*Abhisamayalamkāra*, *Mādyamakavatara*, *Abhidharmakośha*, *Vinaya*, *Prāmanavartika*) e dei relativi commentari, si consigliano le pubblicazioni indicate dall'ILTK, le cui traduzioni sono supervisionate da qualificati lama e ghesce del lignaggio Gelupa e dunque della più raffinata tra le scuole buddhiste, la *Mādhyamika Prāsāngika*.

7. Nella traduzione a cura dell'ILTK, Pomaia.

8. *Gli Stadi del Sentiero verso l'Illuminazione* (Lam Rim), testo del XIV sec. di Tszong Khapa, fondatore del lignaggio *Gelupa* (berretti gialli). È stata di recente pubblicata in italiano, con lo stesso titolo, a cura dell'Associazione *La Ruota del Dharma*, una raccolta organica degli insegnamenti tenuti da Ghesce Yesce Tobden presso l'ILTK, basati sul Commentario di Dagpo Nawang Dragpa.

9. Sul *Bodhisattva* si veda, il *Bodhisattvacharyavatara, Impegnarsi nella condotta del bodhisattva*, Pomaia 2008; composto in India nell'VIII sec. da Shantideva; essenziale il Commentario di Ghesce Yesce Tobden, Pomaia, 1997.

10. Il testo di Asanga *Mahayanottaratanastra* è disponibile solo in cinese e tibetano; in italiano esistono traduzioni parziali e commentari ad uso interno dell'ILTK.

11. Tra i nostri maggiori orientalisti (1920-2010), già docente di lingua e letteratura sanscrita presso l'Oriente di Napoli, e tra i primi allievi del M° Tada in Italia; della sua sterminata bibliografia si segnala la traduzione del *Canone Buddhista - Discorsi brevi*, Torino 1976, con una introduzione che forse costituisce il più chiaro studio accademico di base sull'insegnamento del Buddha, e il volume *Le Vie del Buddhismo*, Roma 1986, adottato come testo di studio dal Seminario Teologico del tempio *zen soto* italiano di Fudenji (Fidenza). Chi scrive deve gratitudine alla memoria di Filippini, avendolo questi indirizzato, tra le altre cose, alla pratica dell'*aikidō*.

12. *Conoscere l'Aikido secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei*, Roma 2018, pag. 11.

13. Sulla critica delle mode neospiritualiste, rimangono insuperati gli studi di René Guénon dal titolo *Errore dello Spiritismo* (1921), e *Il teosofismo, storia di una pseudo-religione* (1921), oltre all'opera di J. Evola dal titolo *Maschera e Volto dello Spiritualismo Contemporaneo*, Roma, 1971.

È la Natura di Buddha (*Tathagatagarba*), non manifesta e seme del Risveglio (*bodhi*) quale potenziale di tutti gli esseri una volta superate le affezioni e le oscurazioni cognitive, non solo concettuali, che proiettano l'immagine della realtà apparente d'esistenza intrinseca dei fenomeni e dello stesso sé.

Si tratta di un livello di realizzazione, come vedremo, molto al disopra della erudizione o della conoscenza scientifica e che presuppone lo studio e la pratica graduale di metodi e di insegnamenti trasmessi ininterrottamente dal Buddha ai giorni nostri⁸.

Nell'iconografia tibetana il percorso evolutivo della mente è rappresentato in un *tan-kha* (riportato all'inizio dell'articolo) dove l'elefante simboleggia la mente, la scimmia l'agitazione mentale causata dai pensieri incontrollati, il coniglio il torpore mentale sottile, l'uomo è il meditante, la corda con la quale questi afferra l'elefante-mente è l'attenzione.

Al termine dei primi nove livelli della meditazione l'uomo realizza il calmo dimorare o stabilizzazione meditativa (scr. *shamata*, tib. *shiné*), riuscendo finalmente a cavalcare l'elefante divenuto bianco come la chiarezza della mente dominata.

Al dodicesimo stadio della meditazione, grazie all'energia simboleggiata dalla spada fiammeggiante, il meditante si affaccia alla visione profonda della realtà (*vipassana*). *Shamata* (che è la meditazione concentrativa su di un oggetto senza esserne catturati, come spesso ripete il M° Tada) e *vipassana* (che è la meditazione analitica) sono le due condizioni basilari della meditazione della vacuità, prodromiche dunque ad altri superiori livelli (*samādhi*). È qui che si ferma, nella migliore delle ipotesi, la *mindfulness*. Si tratta comunque di un livello realizzativo elevato seppur parziale, propri degli uditori (*shravaka*), secondo le diverse scuole buddhiste.

La realizzazione vera e propria della vacuità è la condizione basilare per la liberazione indi-

viduale (*parinirvana*) propria della seconda tipologia, il realizzatore solitario (*pratyekabuddha*), il quale prende coscienza della vera natura della realtà, dell'origine interdipendente dei fenomeni e di conseguenza della vacuità. Qui si esaurisce il Piccolo Veicolo (*Hinayāna*), mentre per accedere al Grande Veicolo (*Mahāyāna*) proprio del *Bodhisattva*⁹, terza e più elevata tipologia, ovvero colui che rinuncia alla liberazione individuale per essere di beneficio a tutti gli esseri e guidandoli verso lo stato di Buddha e il Grande Risveglio, si devono realizzare la compassione (*karunā*), la saggezza (*prājñā*) che realizza la vacuità e lo sviluppo della mente volta all'Illuminazione (*bodhicitta*). Il metodo per sviluppare *bodhicitta*, e dunque il potenziale della mente d'Illuminazione, fu sistematizzato da Asanga nel IV secolo¹⁰.

In ordine alla pratica dell'*aikidō*, arte non a caso definita "*meditazione o zen in movimento*" per primo da Pio Filippini Ronconi¹¹, il M° Tada – col *kinorenma* associato alla tecnica marziale – ha sistematizzato un analogo percorso¹² che culmina nella realizzazione di concentrazione (*dhāranā*), unione (*dhyāna*) e assorbimento meditativo (*samādhi*). Ciò contraddistingue l'*aikidō*, fondato da Ō Sensei e come trasmesso dal M° Tada, rispetto a qualsiasi sua relativizzazione di tipo sportivo, ginnico o agonistico e la stessa *mindfulness* da qualsivoglia banalizzazione in stile *new age* o neospiritualista¹³.

KEKKAI 結界

I.

結 ke nodo, unire assieme, composto di 糸 e 吉

界 kai, confine composto da 田 (tián) 'campo' e 介 jiè 'introdurre'

Il Maestro Tada ha spesso sottolineato l'importanza, nell'abito della pratica dell'*aikidō*, di creare il proprio spazio personale. Negli anni ha usato molte immagini per rappresentare questo spazio: "il proprio dojō nel dojō", "il proprio giardino", "il proprio laboratorio", o anche "la stanza del bambino dove perfino i genitori devono chiedere il permesso per entrare". Invariabilmente il Maestro ha fatto riferimento al termine sanscrito *shimabandha* e al giapponese *kekkaï*, aggiungendo che si tratta di un'espressione antica, scomparsa dal linguaggio comune, salvo comparire in qualche manga a rappresentare la sfera d'energia di personaggi fantastici dotati di super poteri marziali.

Parzialmente discostatosi dal senso originario, nell'esoterismo buddhista *kekkaï* prese in effetti il significato di misterioso campo "energetico" protetto dalle influenze avverse, simile allo spazio sacro che, nello *shintō*, è atto ad ospitare i *kami*. Di seguito riportiamo un illuminante brano tratto dal libro dell'abate Taikō Yamasaki, *Shingon, il buddhismo esoterico giapponese*, a cura di Yasuyoshi Morimoto e David Kidd, traduzione italiana di Micheal Gauvain, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2015. p. 213.

Kekkaï hō 結界法

Tutte le pratiche del Mikkyō [esoterismo buddhista] comportano l'unione del praticante e del Buddha (ossia l'universo), e per questo motivo condividono una determinata struttura comune. Questa struttura deriva dall'antica etichetta indiana impiegata nel ricevere un ospite di riguardo.

Il Mikkyō utilizza questa etichetta a livello simbolico: l'ospite è la divinità centrale della pratica, e colui che ospita è il praticante.

Nel primo passo del rituale il praticante si prepara purificando il corpo, sistemando le vesti e unendo il proprio corpo, la propria parola e la propria mente con l'attività universale dei tre misteri. [...]

Successivamente il praticante potenzia le varie offerte come se stesse preparando gli ingredienti per un pasto sontuoso.

Dopodiché purifica l'area dove l'ospite sarà ricevuto. Questa procedura, chiamata tecnica per stabilire il regno' (*kekkaï hō*), marca i confini del luogo di meditazione. Poiché nella quadruplica pratica preliminare il praticante è ancora un novizio, il regno da lui stabilito per mezzo di questa tecnica è relativamente piccolo, e comprende solamente lo spazio dell'altare. In pratiche più avanzate, può essere invece molto grande, come quando Kūkai delimitò come regno l'intera montagna sacra di Kōya san. In alcune pratiche, al contrario, esso può coprire solamente la punta di un dito.



AIKIFICTION

Alvaro Morte nel ruolo de "il Professore"

Aikifiction

Una rassegna critica della nostra disciplina nelle più recenti serie

di Jacopo Regini

Per quanto semplificata la filosofia in *Karate Kid* è ben presentata e tutto sommato rende giustizia al *karate*. L'*aikidō* non è stato altrettanto fortunato...

Fortunatamente l'*aikidō* nella fiction sembra aver ricevuto un nuovo recente impulso.

Viviamo in una società in cui intrattenimento e spettacolo hanno raggiunto un livello di diffusione senza precedenti, tanto da invadere ogni aspetto della nostra esistenza. Non sorprende pertanto che il primo contatto col mondo delle arti marziali per la grande maggioranza delle persone avvenga davanti allo schermo. Basti pensare al fortunato film *Karate Kid*.

Senza entrare nel merito della narrativa o anche solo della coreografia, il film risulta convincente sotto il punto di vista della filosofia. Da una parte si vede infatti un *dōjō* prettamente americano, dove gli studenti sono addestrati unicamente a vincere tornei (se necessario barando). Dall'altra parte c'è un vecchio tuttofare di Okinawa, il quale si rivelerà essere un artista e un filosofo. Violenza contro armonia, commercio contro arte, contrapposizione contro unione. Per quanto semplificata la filosofia in *Karate Kid* è ben presentata e rende tutto sommato giustizia al *karate*.

L'*aikidō* non è stato altrettanto fortunato. L'*aikidoka* più famoso tra i laici resta con tutta probabilità Steven Seagal, un personaggio alquanto controverso.

Stando a Seagal:

Lo scopo fondamentale dell'aikidō viene dal concetto originale delle arti marziali: uccidere l'avversario. Tutti i benefici mentali, astratti e spirituali sono acquisiti da questa base. Bisogna avere la capacità di uccidere e di eliminare ogni attaccamento alla vita nella propria mente per poter dare la vita.

Punto di vista che può destare qualche perplessità.

Ulteriore confusione è portata dai film dello stesso Seagal, dove l'aikidō sembra più assimilabile alle MMA che allo zen.

Fortunatamente l'aikidō nella fiction sembra aver ricevuto un nuovo recente impulso. Questo rinnovato interesse per l'aikidō da parte degli scrittori hollywoodiani può essere ricondotto alla fortuna di questa disciplina negli Stati Uniti. Come ci spiega il maestro George S. Ledyard (VII dan, shihan e allievo diretto del maestro Mitsugi Saotome):

L'area di Los Angeles è una Mecca per le arti marziali e l'aikidō è molto diffuso in quella zona.

Il fenomeno è interessante oltre che dal punto di vista quantitativo anche da quello qualitativo. Difatti, l'aikidō sembra destare attenzione per il suo aspetto filosofico e culturale piuttosto che per quello coreografico. Infatti quando uno scrittore inserisce nella propria storia un personaggio praticante aikidō, questo è solitamente presentato come una persona calma, centrata e ben in contatto con il proprio lato spirituale.

Quanto gli scrittori sappiano rendere giustizia all'arte dipende molto da serie a serie, da personaggio a personaggio.

Di seguito presentiamo tre validi esempi.

LA CASA DE PAPEL (NETFLIX)

La Casa de Papel, prodotto in Spagna per Netflix a partire dal 2017 e tuttora in produzione, è la serie di lingua non inglese in assoluto di maggior successo su qualsiasi piattaforma di streaming. Un gruppo di rapinatori penetra nella zecca di stato di Madrid e prende in ostaggio tutti i presenti. Si sviluppa un dramma incalzante incentrato sulla tensione tra rapinatori, ostaggi, la polizia e soprattutto la mente dietro la rapina: l'uomo noto ai complici semplicemente come "il Professore" (Álvaro Morte). Un uomo apparentemente ordinario che si rivela essere un eccezionale pianificatore. Buona parte della serie è incentrata sulle scene in cui il Professore spiega ai suoi complici le varie parti del piano, come nella tradizione dei film su rapine. Proprio in una di queste scene ci viene presentata l'idea che il Professore ha dell'aikidō.

Mentre i rapinatori si avvicinano al loro obiettivo, comincia un *flashback*: il Professore, come un autentico insegnante, interroga i suoi complici davanti a una lavagna.

"Sapete cos'è l'aikidō?"

"Un condizionatore", risponde Denver.

"Dei bastoncini di cioccolato", azzarda Nairobi. Gli altri ridono. Il Professore richiama quindi il suo uditorio all'ordine e inizia a scrivere sulla lavagna i *kanji* di aikidō, da sinistra a destra e con calligrafia un poco insicura. "L'aikidō – riprende a spiegare – ovvero usare la forza dell'avversario contro di lui."

Una definizione generica che potrebbe applicarsi a buona parte delle arti marziali.

Il Professore scende quindi maggiormente nei dettagli. In sostanza intende manipolare Interpol e governo spagnolo affinché agevolino il loro piano. Pertanto il Professore presenta l'aikidō come manipolazione, inganno e astuzia. Se volessimo riscrivere l'intera scena, si potrebbe tranquillamente sostituire l'aikidō con l'Arte della Guerra di Sun Tzu.

Non cambierebbe nulla di significativo, anzi sarebbe forse più efficace e coinvolgerebbe meglio le intenzioni degli sceneggiatori.

A nostro avviso gli sceneggiatori hanno citato l'aikidō senza una vera intenzione di rappresentarlo.



MAN ON THE HIGH CASTLE (AMAZON PRIME VIDEO)

Man on the High Castle è stato prodotto da Amazon per il proprio servizio streaming. Ispirato dall'omonimo romanzo di Philip K. Dick, è ambientato in un 1962 alternativo in cui le potenze dell'Asse hanno vinto la seconda guerra mondiale.

Terzo Reich e Impero Giapponese si sono divisi rispettivamente la parte orientale e occidentale dei defunti Stati Uniti.

Vinta la guerra, le potenze dell'Asse sono presto entrate in una loro versione della

guerra fredda, appena disturbate dalla resistenza attiva nei territori conquistati. Juliana Crain (Alexa Davalos) vive a San Francisco, ora parte degli Stati Coloniali del Giappone. Contrariamente a molti suoi compatrioti Juliana non mostra pregiudizi nei confronti dei conquistatori e anzi si è aperta alla loro cultura studiando in un *dōjō* di *aikidō*.

La Juliana del romanzo era un'istruttrice di judo, pertanto farne una praticante di *aikidō* è stata una decisione deliberata degli sceneggiatori. George Ledyard sensei, che ha collaborato con la produzione per l'episodio pilota, sostiene che tale scelta è probabilmente dovuta a una maggiore familiarità degli autori con l'*aikidō* piuttosto che col *judō*.

“L'aikidō è molto diffuso a Los Angeles. Mentre la maggior parte degli americani non conosce molto il judo e non ci sono molte scuole che lo praticano”.

I movimenti di Juliana risultano convincenti e rispecchia l'*aikidō* che viene praticato entro l'aikikai.

“Lo staff ha portato Alexa al mio dōjō per tre volte. Le ho dato lezione per sole sette ore e mezza. [...] Una fantastica studentessa, una vera professionista, voleva davvero rappresentare l'aikidō correttamente.”

Considerato il livello che la maggior parte dei praticanti raggiunge dopo tre lezioni, l'attrice merita sicuramente un applauso. Circa la pratica dell'*aikidō* nello show, spiega il maestro Ledyard:

“Nel contesto specifico della trama, i giapponesi sono invasori ed è presente un movimento di resistenza. Ci si potrebbe aspettare una pratica dell'aikidō simile a quella degli anni Trenta, quando il Giappone si stava preparando alla guerra.

Le arti marziali erano una cosa seria e gli studenti dovevano aspettarsi di dover usare le tecniche apprese in una situazione di vita o di morte. Pertanto la pratica sarebbe stata dura e severa.”

Man on the High Castle ci porta quindi un *aikidō* sicuramente ben rappresentato, trattato con rispetto dagli autori, ma poco approfondito. Una nota di colore per meglio definire un personaggio, senza però influenzarne lo sviluppo.



Alexa Davalos nel ruolo di Juliana Crain.

In Alto: mappa dei territori occupati dalle potenze dell'asse sul continente americano

THE WALKING DEAD (AMC)

The Walking Dead è stato prodotto da AMC e basato sull'omonimo fumetto di Robert Kirkman. La storia non si discosta troppo dai tradizionali film sull'apocalisse zombie. I morti si svegliano e camminano sulla terra per divorare i vivi. Tuttavia tanto il fumetto quanto la serie si distinguono per un elemento fondamentale. A terrorizzare non sono infatti tanto i cadaveri ambulanti, quanto i superstiti. I veri mostri della serie sono infatti quegli uomini che si sono in un modo o nell'altro spogliati della propria umanità. Violenza, crudeltà, pazzia, schiavismo, cannibalismo, sono tutti temi ricorrenti nella serie. Si tratta di un mondo di follia, dove una coscienza è un lusso che nessuno può più permettersi e la demenza è l'unico rifugio. In questa demenza si è rifugiato uno dei protagonisti: Morgan Jones (Lennie James). Dopo l'apocalisse Morgan ha perduto la moglie e in seguito anche il figlio. Il lutto unito all'isolamento hanno eroso la sua sanità mentale fino a ridurlo a uno stato quasi animale. Per diversi mesi o forse anni si è aggirato da solo per la sua vecchia cittadina, attaccando senza criterio sia i morti che i vivi. La caccia di Morgan va avanti fino a quando non si imbatte in Eastman, un ex psicologo forense che a sua volta ha perso tutto e sopravvive come un eremita. Tuttavia al contrario di Morgan, Eastman ha conservato la sua umanità. Morgan viene fatto prigioniero, ma trattato come un ospite. Più volte aggredisce il suo salvatore e più volte ancora lo implora di ucciderlo. Eppure per quanto Morgan cerchi di distruggere entrambi, si ritrova a terra, lasciando entrambi illesi. Eastman si difende bene, ma senza bisogno di ferire quello che ormai considera un suo paziente. Quando Morgan non ha più la forza di aggredire il suo salvatore, accetta finalmente di lasciarsi aiutare. In quel momento Eastman mette in mano a Morgan la traduzione in inglese de *L'Arte della Pace* di Morihei Ueshiba. Quando Morgan è finalmente pronto a riprendere la sua strada lo farà senza più il desiderio di uccidere o di essere ucciso. Nelle sue apparizioni successive Morgan viene mostrato come saggio e benevolo, consape-

vole di quanto ogni vita sia preziosa. Nel contempo si mostra capace di restare calmo e centrato anche davanti a orde di morti viventi o superstiti inferociti. Sicuramente è fra coloro che cercano di riportare in questo mondo tetro un bagliore di luce e aiutare tutti coloro che incontra.

Circa la diffusione dell'*aikidō* nella fiction, commenta il maestro Ledyard:

“Questi sono tempi duri per l'aikidō. Non sembra essere parte dello Zeitgeist. La maggior parte dei giovani vogliono battersi e quindi l'aspetto spirituale resta per lo più assente. Sarebbe bello vedere una presentazione più profonda delle arti marziali, ma questa non sembra destare molto interesse se non da parte delle generazioni più vecchie come la mia.”

Tra gli esempi che abbiamo analizzato, con tutta probabilità la serie che meglio illustra il lato spirituale dell'*aikidō* è *The Walking Dead*. Sicuramente la tecnica presentata in *Man on the High Castle* è la migliore. Infatti *L'aikidō* di Juliana è tecnicamente impeccabile, mentre quello di Morgan ricorda più *Karatēdo* e *Jujitsu* (Morgan viaggia armato di un bastone *bo*, raramente studiato nei *dōjō* di *aikidō*). Tuttavia simili incongruenze passano in secondo piano rispetto alla filosofia dell'*aikidō* presentata in *the Walking Dead*. Non è tanto l'*aikidō* tecnico ad essere centrale, bensì quello spirituale. Non è una tecnica di manipolazione o sopraffazione, né un'arte esotica da studiare per la sua bellezza.

L'aikidō in *the Walking Dead* è presentato come un metodo per la sopravvivenza dello spirito umano. In mezzo agli orrori senza fine di un mondo distrutto, dove chi muore diventa un mostro e chi sopravvive diventa un mostro peggiore, l'*aikidō* consente di vivere, vivere come un autentico essere umano. Nel contesto di una serie televisiva sarebbe a nostro avviso difficile fare di più o di meglio.



Lennie James nel ruolo di Morgan Jones



L'Arte dell'Aikidō *L'educazione etica ed estetica del* *Maestro Yoji Fujimoto*

di Marco Aliprandini

I libri in generale sono finestre da cui è possibile osservare spazi aperti, scorci di interni o larghi paesaggi e allo stesso tempo i buoni libri sono lenti di ingrandimento che permettono di osservare da vicino dettagli, di illuminare zone d'ombra e di rivivere la ricchezza di alcune persone. Essenzialmente i libri nascono da "atti d'amore" e riescono poi a far germogliare questo sentimento in chi li prende tra le mani.

Chi non pratica un'arte marziale sfogliando *L'Arte dell'Aikidō, L'educazione etica ed estetica del Maestro Yoji Fujimoto* di Roberto Travaglini si trova di fronte a una finestra su un mondo che unisce culture diverse. Culture che non sempre riescono a dialogare, ma che, integrate, possono senz'altro potenziarsi reciprocamente. Allo stesso tempo il lettore si trova tra le mani una lente di ingrandimento attraverso la quale può osservare la ricca personalità di un Maestro contemporaneo, recentemente scomparso. Un Maestro, e non è un caso che in tutto il libro la M sia maiuscola, che ha dedicato l'intera sua vita, gran parte della quale vissuta in Italia, allo studio e alla diffusione di una via, quella dell'*aikidō*, con serietà, umiltà e dolcezza.


Chi invece pratica o ha praticato *aikidō*, leggendo i vari interventi raccolti, avrà un'idea chiara della "semplicità", splendido neologismo presente nella relazione dell'autore, che racconta e contiene la radice complessa e semplice di un'arte marziale che insegna a creare armonia tra le persone.

Entrando nel dettaglio de *L'Arte dell'Aikidō*, pubblicato nel 2019 dalla casa editrice milanese Luni, si nota che è diviso in due parti e poggia su una struttura trasparente ma solida, capace fin dall'introduzione, di accompagnare il lettore in un mondo "altro", vibrante di ricordo, vicinanza e riconoscenza. Si ha la sensazione già dalle prime pagine di entrare in luoghi quasi privati, densi di memoria e di significato. Leggendo l'intervista al Maestro Tada, fondatore e direttore didattico dell'Aikikai d'Italia, o quella a Marino Genovesi, responsabile del *dōjō* Fujiyama di Pietrasanta, così come percorrendo il ricordo del Maestro Fujimoto di Franco Zoppi, attuale presidente dell'Aikikai Italia, o il contributo di Vincenzo Conte, responsabile del *dōjō* Daitan di Salerno, si delinea con estrema chiarezza il collante di questo materiale plurimo cioè la figura del Maestro Fujimoto, samurai moderno, che sembra proprio rivivere nelle sue stesse parole e nelle splendide fotografie di Cinzia Susca.

Si diceva un libro plurimo, un libro con più prospettive, capace di rievocare l'importanza unica di certi incontri, la profondità, la complessità, la bellezza di certe persone. È chiaro che per raccontare una vita ci vogliono più voci ed è proprio questo che Roberto Travaglini, esperto aikidoka e docente universitario, è riuscito pienamente a realizzare non solo nel suo contributo, parte centrale ed estesa del libro, ma anche nel materiale da lui selezionato. Più prospettive, angolature e sguardi diversi che come fiumi, con differenti nomi, sfociano infine nello stesso mare: un'idea chiara, sorretta da parole vive, commoventi, mai banali. Verrebbe da dire un testo con colori autentici e con la narrazione di situazioni quasi palpabili.

Nella seconda parte di questo avvincente intreccio, intitolata Relazioni, l'aria di sottofondo rimane la stessa. Si parla con accuratezza di insegnamento non verbale,



A man in a white karate gi with a black belt is watering a small potted plant in a dojo. He is barefoot and holding a green watering can. The dojo has wooden walls and a tatami floor.

sensibilità intuitiva e della capacità del M° Fujimoto di creare, riprendendo testualmente le parole dell'autore, una didattica integrata. Anche in questa seconda parte il lettore è avvolto dal succedersi degli interventi che via via vanno a toccare alcune situazioni significative, capaci di mettere in risalto la personalità del Maestro. Penso al sentito ricordo di Laces 2003 di Anna Degani, responsabile del *dōjō* Aikikai Torino, o al sintetico ripercorrere le tappe di un rapporto pluridecennale di Roberto Foglietta, responsabile dei *dōjō* Renbukai di Pesaro e Rimini o al termine

ukeru, “ricevere”, che riassume il rapporto allievo-maestro, base del testo di Marco D'Amico, responsabile dei *dōjō* Kikai di Roma e dell'Aikikai Velletri.

Non voglio togliere però al lettore il piacere di seguire i vari percorsi proposti, che sovrastano i confini nazionali arrivando fino in Sud Africa, come non vorrei aggiungere altre impressioni alla varietà di sentimenti che ha legato molti aikidoka, non solo italiani, al Maestro Fujimoto. Vorrei invece, per concludere, ritornare al “libro”, anzi a questo libro, al gesto d'amore profondo che lo fa nascere, a ciò che riesce a far germogliare nel lettore, alla reciprocità che crea, al “flusso di sensibilità” che agisce come tra *uke* e *tori*, tra autore e lettore. Proprio in questa capacità di dare e di ricevere, di ricordare e di accogliere in maniera ampia, vibra la bellezza, la dolcezza e la serietà di questo lavoro. Da lettore quindi ringrazio Roberto Travaglini per il lavoro di cesello e da umile aikidoka per aver dato vita, nelle pagine, anzi direi tra le righe di questo libro, al ricordo di una persona che ha accompagnato molti di noi per lungo tempo.



(foto © Aikikai Milano)

手

te, shu, la mano

AIKI LESSICO

dalla mano *te*, al *waza*, la tecnica

技

waza, la tecnica

“Le mani di Ō Sensei erano molto aperte, anche quando parlava. Inizialmente venendo dal *karate*¹ dove il pollice è tenuto all’interno per evitare il piegamento verso il dorso del dito, la cosa mi stupì molto, poi ho capito che erano le mani della spada, distese e morbide per far fluire il *ki*.”

Hiroshi Tada

Il carattere 手 mano, *te* nella lettura *kun*, è *shu*, nella pronuncia di origine cinese, *on*, come in *shuriken*, la mortale stella dei *ninja*, compare in numerosissime espressioni del lessico aikidoistico, ecco le principali:

te sabaki 手捌き movimento delle mani.

il carattere 捌 che ritroviamo in *ashi sabaki*, (movimenti dei piedi), e *tai sabaki* (del corpo), indica letteralmente il “giudicare con precisione un taglio”, e rimanda quindi alla precisione di un sarto².

te gatana, 手刀 la mano spada.

Con *jun-te* 順手 e *gyaku-te* 逆手 si intendono: la presa ‘normale-semplce’, ‘consueta-ordinata’ “uno dopo l’altro”. 順 e ‘rovesciata’, 逆 (come in *gyaku-hanmi*), specialmente in relazione all’uso del *jō*.

kote, 小手 il polso (lett. piccola mano), e quindi a *kote-gaeshi* 小手返, rimandare indietro 返 il polso.

katate-dori 片手取り dove *kata* 片 indica un lato, uno di due (qui una delle due mani), e *tori* 取り prendere, afferrare. Quindi afferrare una mano.

ryōte-dori 両手取り dove *ryote* 両手 indica due mani e quindi prendere le due mani.

katate ryote dori 片手両手取り, Afferrare una mano con due mani.

Attenzione. La stessa presa è a volte detta *morotedori* 諸手取り, dove 諸 indica molteplicità. Oppure *ryotemochi* 両手持, dove in *mochi* 持 tenere, possedere, compare ancora il radicale di mano 扌.



Ritroviamo il radicale di mano 扌 anche in 打 *uchi* colpire, come in

shomen uchi,
e *yokomen uchi*,

正面 打ち
横面 打ち

e in 投げ *nage*, proiettare, come in

irimi-nage
shio-nage
kokyū-nage
kosh-inage
tenchi-nage
kaiten-nage
jūji-nage
ecc..

入身投げ
四方投げ
呼吸投げ
腰投げ
天地投げ
回転投げ
十字投げ

il radicale compare infine nel termine stesso che indica la tecnica: *waza* 技.

La controtecnica è detta *gaeshiwaza* 返技, letteralmente, la tecnica che torna indietro, restituita.

La mano del *bugeisha* non è solo potenzialmente letale: “è nella capacità di curare, di accarezzare, di confrontare che sta il suo segreto. Essa trova un infinito potenziale nel *te o tegara*, l’acquisizione creativa.”³

1. Il maestro Tada fu allievo del maestro Funakoshi (1868-1957). *Karate*, oggi letteralmente “mano vuota”. Ma il carattere 空 “vuoto” pare sia stato usato per la prima volta solo nel 1905 da Chōmo Hanashiro, e secondo lo studioso Kenji Tokitsu, in origine *kara* stava per “cinese”, e quindi *karate* valeva a dire la mano cinese. Cfr. Kenji Tokitsu, *Storia del karate. La via della mano vuota*.

2. Dave Lowry, *Lo spirito delle arti marziali*, Milano, p. 37.

3. Ibidem, p. 84.

Cicatrici Preziose

di Marta Ragozzino

Come oro nelle crepe si intitola il piccolo prezioso libro di Gioia Di Biagio, che racconta, con il coraggio del flusso continuo di coscienza e la freschezza della restituzione di una pratica di consapevolezza quotidiana (che nel rinnovarsi ogni giorno diventa tutt'uno con la vita), di come si possa convivere con una sindrome rara, che ti rende particolarmente fragile e continuamente, dolorosamente, a rischio.

Una sindrome che, tra l'altro, non ti dovrebbe permettere, di regola, una vita 'normale', da quel che capisco. Nel senso che, con questa malattia, che riguarda l'iper elasticità della pelle e la lassità dei legamenti, è veramente facile farsi male, persino da soli, prendendo, per esempio, una posizione 'sbagliata' nel sonno; figuriamoci sul tatami, a contatto con gli altri e con lo spazio che tutti ci contiene.

Il sottotitolo del libro di Gioia Di Biagio, che subito sveliamo essere anche praticante di *aikidō*, dalla copertina punteggiata di luminosi frammenti dorati che richiamano il *kintsugi*, l'antica tecnica giapponese che ripara la porcellana con la lamina d'oro a saldare (e rivelare) le crepe, recita "Così ho imparato a rendere preziose le mie cicatrici". Gioia Di Biagio di cicatrici ne ha davvero molte, la sua sindrome, detta di Ehlers-Danlos (dai nomi dei primi medici che la studiarono nell'Ottocento) o EDS, riguarda proprio la connettività dei tessuti e del sistema vascolare: fin da bambina Gioia si è rotta, tagliata, scomposta con una pericolosissima facilità e continuità; nonostante ciò ha studiato danza, finché le sue punte hanno potuto reggere, e poi ha studiato moltissime altre cose e fatto moltissimi viaggi, anche difficili e complicati (sempre munita del suo kit di sopravvivenza) alla scoperta del mondo, facendo i conti con grandi lutti molto precoci, che avrebbero annichilito chiunque di noi. Ma lei, certamente più fragile e meno integra a causa dell'EDS, ha resistito e saputo sviluppare, grazie forse a questa costante consapevolezza della cedibilità del corpo che diventa una singolare grandissima forza, una specialissima vitalità, che la mette in connessione con la mente-cuore dell'Universo, nella ricerca di quella scintilla, quella connessione, quell'empatia, quella compassione, quella curiosità che ci rende/ono inesorabilmente umani, nel qui e ora del nostro presente.

Non sono capace di parlare propriamente di questa sindrome invalidante, sarebbe la mia una presuntuosa e inutile retorica, sa Gioia raccontare, misurando con tanta leggerezza, sincerità e pudore le parole e le descrizioni, cosa è costato e cosa costi parlarla.

Ma sono desiderosa di parlare di altre due cose che riguardano questo libro, riportando la narrazione di un'esperienza così particolare – quella di una giovane donna che fa della sua (grave) difficoltà uno strumento per conoscere meglio se stessa – e il mondo alle discipline



giapponesi alle quali il racconto fa riferimento, al *kintsugi* richiamato nel titolo e al nostro ambito aikidoistico, la pratica comune di una disciplina non sportiva, fatta di visibile e invisibile, che ci fa muovere insieme, senza differenze o categorie, e soprattutto amorevolmente, perché altro l'*aikidō* non è, sul *tatami* senza ferirci, come Gioia ci insegna, ma provocando reciprocamente dentro di noi cortocircuiti psicologici, forse neurologici, certamente fisici ed energetici.

Mi pare che questo piccolo libro possa essere inteso come un esercizio per ritornare al respiro, al silenzio vivo, alla consapevolezza dell'incontro creativo e aperto con l'altro, il diverso da noi (il diritto alla differenza è un privilegio degli esseri liberi e la nostra arte è libertà), ad una pratica per tutti e con tutti, perché è una pratica con noi stessi, che ci riporta al centro, alla conoscenza, che è unione, che è armonia.

Anche Gioia, che è iperelastica, e può farsi davvero male scontrandosi, ha cercato e trovato nell'*aikidō* l'incontro, la sintesi di spazio e ritmo. E forse questo è avvenuto attraverso il *kintsugi*, che non nasconde le fratture con un sapiente invisibile restauro, ma al contrario le rivela e le esalta, riparandole (e non nascondendole), come le cicatrici della nostra vita, con uno splendente filo d'oro.



Lettere alla Redazione: Aikidō nel cuore

Nel novembre 2017 mi è stata diagnosticata la *sindrome di Tako Tsubo* o sindrome del cuore infranto. Per intenderci assomiglia all'infarto del miocardio. È una malattia scoperta recentemente in Giappone. Per me che pratico *aikidō*, il legame col mondo nipponico è evidentemente forte. Coglie dopo i 55 anni di età, all'epoca ne avevo 56, bel tempismo! Ricordo le parole del cardiologo:

– Lei si deve muovere. Non può fare sforzi eccessivi come sollevare pesi, non può giocare a calcio o tennis perché non deve fare scatti. Deve tenere i battiti cardiaci al di sotto di un certo limite.

Il mio primo pensiero “Potrò tornare a fare una vita normale e magari indossare di nuovo il *keikogi*?”

Un pomeriggio mi telefonò il mio maestro Ugo Montevocchi per chiedere del mio stato di salute e per riaffermare che il suo *dōjō* per me era sempre aperto. Gli dissi:

– Maestro, io se torno vengo con addosso il cardiofrequenzimetro per monitorare i miei battiti cardiaci.

Ricordo la sua risposta:

– Per me puoi anche venire con una corona in testa, tu fai quello che vuoi e puoi fare.

Questo mi diede una grande carica. Stato d'animo rafforzato dalla calorosa accoglienza dei compagni di corso incuriositi dal cardiofrequenzimetro che portavo addosso. Situazione che prese una piega goliardica quando mi chiedevano durante le lezioni a che “velocità” andavo. Quasi mai ho superato i limiti imposti dal cardiologo.

Al che, tolto il cardiofrequenzimetro sono tornato dal cardiologo per una visita di controllo. Con mia grande gioia il cuore è tornato a ritmi normali, grazie ai medicinali e probabilmente all'*aikidō*. Infatti svolgo una attività aerobica dove cerco di essere costante senza mai esagerare. Di conferma sono le parole del mio maestro :

– Da te Marco, che non hai più vent'anni, non pretendo la velocità, ma la precisione.

Di notevole aiuto sono pure le parole dei miei compagni di corso, specie quelli più giovani:

– Sono troppo veloce? Riesci a starmi dietro? Devo rallentare?...

Tutto ciò mi infonde tanto coraggio e la determinazione a continuare.

Questo mio scritto lo voglio dedicare a chi, come me, si è trovato nella vita a superare un ostacolo che riguarda il bene più prezioso: la salute.

Non mollate ma adattatevi alle nuove situazioni che la vita vi impone.

Ora il mio cuore è tornato a posto, forse a mantenerlo tale è anche l'*aikidō*.

Marco Bordoni



Come attori di nō (in memoria del M° Udaka Michishige)

di Francesca Scorretti

Gli attori del teatro nō 能, arte che esalta la relazione con il mondo invisibile, non provano mai assieme uno spettacolo e solo nel momento della performance si incontreranno.

Nella solitudine è più facile coltivare il rapporto con il vero sé, abbandonando ogni rappresentazione sociale, e ci si prepara ad indossare una maschera archetipica, e colà anche all'incontro, autentico e irripetibile, con l'altro. *Ichigo ichi-e*. Anche l'*aikidō* che è arte di relazione per eccellenza, coltiva la ricerca del vero sé, e il *muga*, il superamento dell'io.

In attesa di incontrarci sul *tatami* ci è parso che tutto ciò ci riguardasse intimamente e ne è nata questa doppia intervista a due allieve d'eccezione del Maestro Udaka Michishige, recentemente venuto meno: Rebecca Teele Ogamo e Monique Arnaud.

Tutte le foto sono di FABIO MASSIMO FIORAVANTI, autore del libro *La Via del Noh, Udaka Michishige: attore e scultore di maschere*, Padova 2014.

Nel 2009 ho avuto l'onore di incontrare per la prima volta il Maestro Udaka Michishige e di poter iniziare a praticare a Kyoto sotto la sua guida. Il 28 marzo di quest'anno il Maestro è improvvisamente mancato a causa dell'aggravarsi della malattia che lo affliggeva da poco più di un anno. Sono tempi particolari, questi, e avrei desiderato tanto poter ascoltare la sua opinione in proposito. Non potendolo fare, desidero onorarlo lasciando la parola a due delle sue più talentuose ed esperte allieve, per una chiacchierata su *nō*, *aikidō*, e come queste arti eccezionali ci possono guidare in tempi eccezionali.

Nella vostra esperienza quale pensate possa essere l'insegnamento più importante che l'aikidō può trarre dall'arte del Nō?

MONIQUE ARNAUD: nel *nō* tutti gli artisti si preparano individualmente e si incontrano solo una volta prima della rappresentazione, unica e irripetibile. Tale limitazione obbliga ciascuno a sviluppare tutte le modalità di percezione possibile, che adopererà al momento dell'incontro sulla scena, in particolare il respiro: l'attore principale, indossando la maschera, deve appoggiarsi ad una respirazione diaframmatica bassa e lenta per controbilanciare la forza d'attrazione dell'effetto "caverna" esercitato dalla maschera. Le limitazioni imposte al corpo dell'attore, dal respiro al campo visivo molto stretto, sembrano mirate ad incrementare una sua permeabilità alla percezione diffusa dello spazio e di tutte le energie in campo. È così che la presenza dell'invisibile, costante nei *nō*, diventa una evidenza per i sensi dell'attore, diviene reale e come tale viene percepita anche dagli spettatori. Per poter riuscire al meglio in questo intento, il movimento sul palco deve essere caratterizzato da massima fluidità e ciò richiede una attenta regolazione del respiro per rilassare le tensioni e favorire la percezione interiore di un corpo organico, senza soluzione di continuità tra alto e basso, in una relazione di scambio con il palco,

il polmone dal quale sembra trarre il suo stesso respiro. In questo senso, trae la sua forza dalla terra. Inoltre, molto importante è lo sguardo: il *nō* incrementa lo scambio tra percezione interna ed esterna dell'energia e induce a sviluppare uno sguardo controllato ma non focalizzato, diffuso, che non si lascia distrarre da un particolare, ma accoglie la realtà circostante nella sua interezza per trasformarla. In questo senso, credo che sia il lavoro sul respiro che sullo sguardo siano elementi di grande comunione fra *nō* e *aikidō*.

REBECCA TEELE OGAMO: penso anche io che la consapevolezza del respiro possa essere un elemento di condivisione fra *nō* e *aikidō*. Nel *nō* gli artisti ricreano emozioni che comunicano e condividono con gli altri attori in scena e con il pubblico. Il punto di partenza di questo processo di trasformazione, di ciò che l'artista vuole comunicare, in canto e movimento, è dato dal controllo e dalla comprensione della respirazione. Attraverso di essa l'artista accede al suo centro e da qui al naturale processo che lo porta a trovare l'intensità di voce e canto appropriata ad esprimere l'essenza del ruolo. Attraverso il respiro, l'esecutore può anche capire come mantenere la posizione di partenza, il *kamae*, stabile e quindi come trovare il modo migliore per spostare il corpo nel *suriashi*, la tipica camminata scorrevole (che, se eseguita correttamente, consente alla maschera di esprimere il suo pieno potenziale). Un altro importante elemento è il lavoro sul *ma*, la vita che si trova in pause, intervalli e spazi e che conferisce alla performance il suo carattere unico e irripetibile, anch'essa figlia di un lavoro appropriato dell'attore sul proprio strumento, il corpo, partendo dal respiro.

Stiamo vivendo un momento di grande transizione a livello globale, dove la natura ci ricorda la sua forza e il valore dell'armonia e dove ci viene chiesto di ripensare il significato che diamo alle relazioni e al dialogo interiore. Quale ispirazione potremmo trarre dalla pratica del nō?



Il maestro rimuove i *men ate*, cuscini di cotone avvolti in carta giapponese, dalla maschera *Shakumi* dopo l'allenamento.

UDAKA MICHISHIGE SENSEI

Udaka Michishige è nato il 18 settembre 1947. Maestro e attore *nō*, scultore di maschere, entra nel 1960 nella scuola Kongo e studia con Iwao Kongo II, Grande Mestro della scuola Kongo a quel tempo e diventa indipendente nel 1970. Attraverso l'International Nō Institute, di cui è co-fondatore, insegna il *nō* a studenti giapponesi e stranieri, nonché la scultura di maschere e forma i primi tre istruttori stranieri con licenza a insegnare il *nō* nella scuola Kongo. Nel 1991 è stato designato *Rappresentante di un bene culturale intangibile nazionale* per i suoi successi. Oltre a eseguire il repertorio tradizionale, ha scritto i *nō* originali *Shiki-hototogisu*, *Heiwa nō inori: Gnesbigumo*, *Una preghiera per la pace* e *Ryoma*. Nel 2019 è stato il 29° destinatario del *Premio Saika* della Hosei University per i suoi contributi al *nō*. È deceduto il 28 marzo 2020 dopo aver convissuto con un cancro aggressivo per oltre un anno.

MONIQUE ARNAUD

La formazione artistica di Monique Arnaud si sviluppa in Giappone dove da 30 anni pratica il canto, la danza e la recitazione del teatro *nō*. Dal 1987 è regolarmente protagonista in produzioni del repertorio *nō* presso il *Kongo nō gakudo* di Kyoto. Tra i suoi ultimi spettacoli di *nō* *Aoi no ue* nel 2007, *Maginiku* nel 2010, *Kiyotsune* nel 2013. È l'unica insegnante di *nō* stabilitasi fuori dal Giappone, *shihan* della scuola Kongo e INI (International No Institute) Senior member.

REBECCA TEELE OGAMO

Rebecca Teele Ogamo, americana, *Shihan* della scuola Kongo, Senior Director dell'International No Institute. Sin dagli anni '70 del secolo scorso studia la scultura di maschere e le tecniche attoriali del *nō* con il Maestro Udaka Michishige. Negli anni '80 co-fonda l'INI con il Maestro Udaka e si dedica alla diffusione e all'insegnamento delle tecniche del teatro *nō* agli allievi stranieri. Tra i pochi stranieri ad aver recitato ruoli protagonisti in *nō* in costume, nel 1996 diventa il primo straniero, donna, iscritta all'albo dei professionisti del teatro *nō*.

MONIQUE: la pratica del *nō* si fa essenzialmente in solitudine, così come la preparazione dell'unica rappresentazione di un *nō* intero. Le lezioni settimanali sono il banco di prova dell'allenamento individuale. L'isolamento è dunque una condizione abituale per maturare l'apprendimento, prepara l'attore al suo "ritiro" dentro la maschera, alla visualizzazione interiore dello spazio scenico – del quale vedrà solo frammenti durante la rappresentazione a causa della scarsa visibilità dovuta alla maschera – all'assenza generalmente totale di contatti fisici in scena. Nell'isolamento la musica, le immagini, la poesia possono crescere nell'interiorità dell'attore. Ad esempio, nella maggior parte delle scene di combattimento, l'attore è solo ad agire in scena: avversari, eserciti devono essere immaginati sia da chi è sul palco che dal pubblico, spetta all'attore coinvolgere gli spettatori in una visualizzazione comune. Il confinamento però, se non è vissuto in solitudine, è l'opposto dell'isolamento: reciproca invasione di campo e impossibilità di creare il giusto *ma*: in tale situazione l'*aikidō* come il *nō* dovrebbero aiutarci a muoverci con armonia e rispetto verso chi ci circonda, e forse il *nō* consente più facilmente quella evasione interiore dell'immaginario verso mondi paralleli e interiori. Riguardo il distanziamento sociale, per un popolo fisico come quello italiano mi sentirei di citare Zeami, fondatore della nostra arte: "*muovi il tuo intento di dieci decimi, il corpo solamente di sette*": maggiore consapevolezza e una gestualità selettiva esaltano il significato del nostro agire e migliorano la comunicazione.

REBECCA: forse la comprensione di come i confini, come quelli cui ci troviamo di fronte in questi giorni di distanziamento sociale e di autoisolamento, potrebbero non essere semplicemente restrizioni ma un modo per mostrare rispetto per gli altri, il nostro ambiente e noi stessi è qualcosa che possiamo sperimentare ed imparare attraverso il *nō*. Nel *nō* consideriamo il palco uno spazio sacro, un luogo in cui possono manifestarsi le ener-

gie della vita a diversi livelli e, se siamo preparati, possiamo prendere parte a questo scambio che, attraverso la possibilità di accedere ad altre prospettive di percezione, ci rafforza.

Sperimentiamo un *kekkaï*, un confine fra mondi, che ci consente di lasciare il nostro, complicato e disordinato, e trovare pace e purezza entrando in uno spazio in cui possiamo vedere con più chiarezza. Il palco, se lo sappiamo onorare, comunica attraverso i nostri piedi l'energia degli artisti che ci hanno preceduto e persino l'energia del legno stesso. Attraverso l'incontro con manifestazioni di vari esseri, anche soprannaturali, tipico di un dramma *nō*, possiamo sperimentare l'ascolto come siamo interconnessi nei secoli e attraverso il tempo e lo spazio. Quando questo accade, diveniamo più sensibili nel considerare gli altri e nell'onorare il caleidoscopio di individualità e universalità che condividiamo tutti.

MONIQUE: visto che Rebecca lo ha menzionato, penso possa essere utile questa ultima considerazione sul *kekkaï*¹. Per noi lo spazio sacro è il palco, delimitato da 4 pilastri e una striscia di ghiaia bianca che ne segna i confini e lo separa dal mondo quotidiano; tuttavia si tratta anche di un tempo sacro, in ragione della ritualità che circonda la preparazione di un *nō*. Una volta iniziato, un *nō* non può più essere fermato. Il capo del servi di scena, attore sempre di grande esperienza, deve subentrare immediatamente al protagonsita in caso di malore e portare il *nō* a compimento senza costume né maschera. Alla luce della mia esperienza di protagonista in diverse rappresentazioni, mi viene da dire che una volta in scena non c'è più tempo, né posto per il pensiero articolato: ci si affida alla memoria del corpo, alla sua capacità di percezione, alla sua prontezza nell'accogliere gli stimoli e nell'essere uno col cuore, rimanendo sempre centrato. Tutto sembra succedere in un lampo e svanire, appena finito, nel remoto passato dal quale era apparso. Questo essere nel flusso senza opporsi o volerlo "pensare" può essere uno spunto sia per la pratica dell'*aikidō* che per la vita di questi particolari giorni.

1. Sul *kekkaï* si rimanda alla scheda a p. 49 di questa rivista.



Allenamento del maestro Udaka per la seconda metà di *Tomonaga*. Il ventaglio rappresenta uno scudo mentre Tomonaga rivive la battaglia che finì con il suo ferimento. Foto di Fabio Massimo Fioravanti, da *La Via del Noh*.

Prima di chiudere, un aneddoto su Udaka Sensei che possa avere, per voi, particolare risonanza in questo momento.

MONIQUE: alcune volte, infuriato dalla mia scarsa prestazione, Udaka sensei usciva dal *dōjō* sbattendo la porta, precisandomi di studiare bene da sola. Qualche volta neanche rientrava per continuare la lezione e avevo la sensazione di ripetere ossessivamente gli stessi errori per ore. Poi veniva il momento della lezione risolutiva, come un dono. Oggi dovendo allenarmi da sola lontana da Kyoto e insegnare, gli sono grata di essere stata messa di fronte ai miei limiti, perché ha saputo insegnarmi come trovare la spinta per sviluppare una mia personale autonomia e un mio piacere nella ricerca continua e nell'allenamento.

REBECCA: quando stavo imparando i *kata* di base, uno era difficile per me, l'*hiraki*. È un movimento che consiste nel ritornare al

kamae indietreggiando di tre passi mentre si allargano le braccia di lato. Non ne ero davvero consapevole, ma i miei gomiti continuavano a cadere e i miei polsi continuavano a salire. Il Maestro Udaka mi dava spiegazioni ma, sebbene afferrassi l'idea, non riuscivo a tradurre in pratica il movimento come avrei voluto. Allora mi condusse al lato della stanza dove c'erano gli *shoji*, le porte scorrevoli di carta, chiusi. Aprì leggermente le porte e poi, fermandomi la schiena, unì i palmi delle mie mani contro le porte e mi disse di aprirle con il movimento *hiraki*. In quella posizione i miei gomiti non scendevano e sentendo la resistenza delle porte ero consapevole di aprirle deliberatamente. Dietro gli *shoji* mi attendeva una splendida visione di verdi siepi e viti! In questi tempi, se siamo consapevoli e intenzionati a "vedere", potremmo aprirci a meraviglie inaspettate!



Sopra: il Maestro Udaka durante le prove di *Ryoma*, un'opera *nō* scritta dal Maestro stesso, che è stata portata sul palco dal Maestro nella città di Kochi nel novembre del 2018. L'ultima performance che il Maestro ha fatto nella sua vita.

In quarta di copertina: il Maestro Udaka interpreta *Sagi*, opera fondamentale nella vita di un attore di *nō*, perché viene recitata o da molto giovani o da anziani, e in un certo senso rappresenta metaforicamente l'ultima performance di un attore di *nō*. Udaka sensei l'ha recitata nel settembre del 2016.

Ecco perché ho scelto queste foto per ricordare con i soci dell'Aikikai d'Italia la memoria del Maestro Udaka.

Fabio Massimo Fioravanti

